

## **Задача 1 Ознакомление с группой. Содержание учебно – тренировочных занятий. Программа и расписание занятий.**

Правильная организация занятий баскетболом необходима для физического развития, дает положительные эмоции, позволяет выработать полезные привычки при занятиях спортом: организовать правильное питание, соблюдать требования гигиены, заботиться о своем здоровье. Но одни только баскетбольные тренировки не могут обеспечить всестороннее развитие физических качеств: в учебно-тренировочный процесс необходимо включать элементы из других видов спорта, таких как легкая атлетика, акробатика плавание и т.д. Когда занятия правильно организованы и ими руководит квалифицированный специалист, это дает хороший результат. Однако при этом следует соблюдать особую осторожность, так как, например, при выполнении упражнений на развитие силы с тяжелыми предметами в младших возрастных группах можно получить серьезные травмы, которые могут отрицательно сказаться на развитии физических качеств молодых игроков. Если занятия проводятся без учета физических возможностей молодого спортсмена и нагрузка окажется для него велика, не исключена вероятность того, что он прекратит занятия. Постоянный контроль тренера-преподавателя над состоянием здоровья молодого игрока поможет избежать негативных последствий.

Баскетбол способствует развитию у молодого спортсмена системы личных и общественных ценностей, что очень важно в образовательном процессе. Очень важно воспитывать у молодых игроков чувство личной ответственности за успех команды. Например, защитник должен уметь держаться один на один против нападающего. Он несет персональную ответственность за результат своих действий, который влияет на результат всей команды.

При игре в баскетбол игроки должны не только делать то, что хотят, но и соблюдать определенные правила: правила тренировок и правила игры, а также исполнять свои личные обязанности в команде. Учащиеся должны научиться работать слаженно, все вместе. И баскетбольная команда - самое лучшее место для развития этих качеств. Это один из важнейших образовательных аспектов при занятиях командными видами спорта, в частности баскетболом.

Занятия баскетболом - прекрасный способ научиться уважать других людей: партнеров, соперников, тренеров, зрителей, судей и т.д. Ежедневные ситуации, в которые попадает игрок баскетбольной команды, помогают ему научиться уважению к своим партнерам и соперникам. Очевидно, что игра предполагает борьбу с соперниками ради победы, которая может достаться только одной команде, но при этом должно сохраняться уважение к ним как к спортсменам и просто как к людям. Тренер должен уделять особое внимание поведению своих игроков по отношению к соперникам: они не должны оскорблять их, но, наоборот, нужно помочь им подняться при падении, поговорить после игры, поздравить в случае их победы и т.д. Тренер должен учить своих игроков понимать, что соперники - это такие же

дети, как они, и так же любят играть в баскетбол или мини-баскетбол, тоже стараются достичь успеха и что спортивное соперничество должно быть взаимно дружеским.

## **Задача 2 Физическая подготовка. Обучение основной стойки и основных способов перемещений. Обучение держанию мяча и стойки игрока, владеющего мячом.**

### **2.1 Физическая подготовка.**

Физическая подготовка – это процесс, направленный на укрепление и сохранение здоровья, формирование телосложения спортсмена, развитие и совершенствование его физических качеств. Специфика содержания физической подготовки юных спортсменов заключается в развитии основных физических качеств, необходимых для достижения хороших результатов в спорте.

Физическими /двигательными/ качествами принято называть отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека. Уровень их развития определяется не только физиологическими возможностями его органов и систем, но и психическими факторами, в частности, степенью развития волевых качеств. ОФП представляет собой процесс, направленный на развитие основных физических качеств и совершенствование жизненно необходимых двигательных навыков. Цель ее - создание общей двигательной подготовленности, которая используется в качестве фундамента специальной подготовки.

В процессе общей физической подготовки решаются следующие задачи: воспитание основных физических качеств, повышение функциональных возможностей, расширение объема двигательных навыков, повышение спортивной работоспособности, разностороннее физическое развитие, стимуляция восстановительных процессов, укрепление здоровья.

В этих целях используется комплекс физических упражнений общего воздействия, тем самым создается основа для специализированного развития отдельных качеств. Разнохарактерные упражнения вызывают более быструю адаптацию и ускоряют протекание восстановительных процессов.

Развитие скорости:

1. Приседания, выпрыгивания со штангой на одной или двух ногах с весами, упомянутыми выше.
2. Быстрые шаги вперед, назад, влево, вправо с отягощением 25-30 кг - от 30 с до 1 мин (по 2-3 шага).
3. Быстрые шаги без отягощения вперед, назад, влево, вправо с касанием земли рукой при каждой смене направления - 1 мин (по 2-3 шага).
4. Те же шаги с касанием земли одной рукой и ведением мяча другой.

5. Высокие старты на дистанцию 5-10 м по сигналу на время - в парах, тройках игроков, подобранных по весу, росту, скорости. Выполняются лицом вперед, затем спиной вперед.

6. Низкие старты на дистанцию 5-10 м. Выполняются так же, как в упр. 5, но с ведением мяча.

Упражнения для рук.

Развитию скорости движения рук в нашем баскетболе уделяется очень мало внимания, хотя от правильной, быстрой работы рук в игре зависит очень многое.

Сильные, цепкие руки часто помогают выигрывать борьбу за отскок мяча от щита, борьбу на полу. Тренировать силу и цепкость кистей, пальцев рук необходимо постоянно.

Для этой цели лучше всего подходят упражнения с теннисными мячами, эспандером, отжимания от пола на пальцах, висы и подтягивания на канате.

Специальный комплекс упражнений для тренировки рук:

1. Ведение одного-двух мячей.
2. Передачи двух-трех мячей у стены на время - 30-40 с.
3. Отбивание или ловля двух-трех теннисных мячей, стоя спиной к стене на расстоянии 2-3 м.
4. Передачи у стены правой руки с одновременным ведением левой рукой.
5. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами одной и двумя руками.
6. Два игрока, лежа на животе на расстоянии 2-3 м друг от друга, передают один-два-три мяча на время - 30-40 с. Проводится как соревнование между парами на количество передач.
7. То же, что упр. 6, но в положении сидя.
8. Ведение трех мячей на время - 30 с.
9. Дриблинг у стены на вытянутых руках двумя мячами на время - 30-40 с. Проводится как соревнование на количество ударов мяча.
10. Отбивание, ловля и передача пяти-шести-семи мячей в высоком темпе на время - до 30 с.

Упражнения на освоение техники ловли и передачи мяча.

– Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах (расстояние между партнёрами 3-4 метра). Передача мяча на скорость за 10-20 сек. без касания пола и через пол.

– То же, что упр. 1, только передача одной рукой (левой или правой) снизу, сбоку, сверху, а ловля двумя руками.

– То же, что упр. 1, только передачи, сидя на полу, лёжа на груди.

– В парах, стоя на расстоянии двух метров друг от друга, передача мяча («щелчком») при помощи кистей рук, руки в локтях не разгибать.

– Передача в парах. Игрок, который ловит мяч, делает полуприседание (приседание) и, выпрямляя ноги, выполняет передачу мяча партнёру.

– Передача мяча в стенку

– Встречная передача мяча со сменой мест. Игроки стоят в двух колоннах (расстояние между колоннами 4-5 метров), лицом друг к другу. Первый делает вращение мяча вокруг своего туловища и выполняет передачу во встречную колонну и затем бежит в конец этой колонны. Второй выполняет то же самое, что и первый.

– Передача мяча в стенку (1.5 метра): а). в течение 30 сек., с заданием максимального числа передач; б). с заданием как можно быстрее выполнить определенное количество передач.

– Занимающиеся располагаются во встречных колоннах (2 колонны, расстояние между колоннами 6 метров). Игрок 2, выполняя роль пассивного защитника, приближается вплотную к игроку 1, владеющего мячом. Тот в, в свою очередь, делает шаг вправо и передает мяч с отскоком от пола игроку 3. Игрок 2 становится в конец противоположной колонны, а игрок 1 передвигается к игроку 3, выполняя роль защитника и т.д.

– В парах, сидя на полу в 4-5 метрах друг от друга. Передача мяча: двумя руками от груди, двумя руками из-за головы, одной рукой от плеча. Расстояние между занимающимися можно постепенно увеличивать.

## **2.2. Обучение основной стойки и основных способов перемещений.**

**Стойка** – это исходное положение игрока при выполнении технических приемов в баскетболе.

Ее варианты: стопы параллельно на ширине плеч, на одной линии; одна нога выдвинута вперед.

В обоих случаях игрок находится в устойчивом положении, ноги согнуты, масса тела распределена на обе ноги, туловище слегка наклонено вперед, руки согнуты перед грудью, голова приподнята так, чтобы был обеспечен зрительный контроль за всеми игроками на площадке.

**К передвижениям в нападении относятся ходьба, прыжки, бег, остановки, повороты.** Ходьбой в основном пользуются в непродолжительные по времени игровые паузы. Этому способу передвижений на уроках по баскетболу специально не обучают. Прыжки в нападении являются, главным образом, элементами других приемов техники: в прыжке осуществляют ловлю и передачи мяча, броски, взятие отскока и добивание мяча в корзину. Они могут выполняться толчком одной и двумя ногами, с места и в движении. Более детально на технике исполнения прыжков и особенностях их изучения мы остановимся в подразделах, посвященных игровым приемам владения мячом, составной частью которых они являются. Бег в баскетболе имеет две разновидности: лицом и спиной вперед.

**Бег лицом вперед** наиболее часто применяется при маневрировании игрока на площадке и освобождении от опеки соперника. Существует два его варианта: специфический бег баскетболиста и легкоатлетический бег (рывок).

В игре нападающий преимущественно передвигается *специфическим бегом баскетболиста*, для которого характерна упругая постановка ног с полной стопы. Эта особенность придает устойчивость положению тела игрока и создает благоприятные условия для неожиданной смены направления движения. Она осуществляется мощным толчком выставленной вперед ноги в сторону, противоположную предыдущему направлению движения, туловище наклоняется в сторону вновь избранного направления. К особенностям специфического бега баскетболиста относятся также незакрепощенное состояние плечевого пояса; синхронные с работой ног ритмичные движения согнутыми руками; прямое положение туловища и головы.

*Легкоатлетический бег*, или *рывок*, имеет место, когда игрок стремится мгновенно развить максимальную скорость для обыгрыша соперника и выхода на свободное место. Для стартового ускорения характерны: короткие ударные беговые шаги, выполняемые с носка и с максимальной частотой; сильно наклоненное вперед туловище (центр тяжести находится впереди опорной ноги); ритмичная работа согнутых в локтях рук в такт с работой ног. Нарастивание скорости (дистанционное ускорение) достигается после 4-5 шагов за счет удлинения беговых шагов и поддержания достигнутой частоты движений.

*Бег спиной вперед* при игре в нападении применяется на ограниченных участках площадки и значительно реже. Он отличается частой постановкой стоп с носка; смещением тела спортсмена в противоположную от направления перемещения сторону; движением согнутых в локтевых суставах рук в переднезаднем направлении; поворотом головы назад, которым баскетболист периодически пользуется для уточнения игровой ситуации.

### **2.3. Обучение держанию мяча и стойки игрока, владеющего мячом**

Удерживается мяч подушечками фаланг пальцев: тремя – указательного, двумя – среднего и одной (ногтевой) – большого, безымянного и мизинца, ладони мяча не касаются. Положение мяча относительно плечевого пояса нападающего может быть разным и зависит от его местонахождения относительно корзины, а также от позиции, занимаемой защитником.

Мяч может удерживаться у пояса, у груди, на уровне подбородка, у плеча или у головы. Универсальной для начала действий с мячом в современном баскетболе считается так называемая стойка нападающего с тройной угрозой, являющаяся производной от стойки игрока, владеющего мячом. Ее специфика в том, что мяч перекладывается на кисть сильнейшей руки (рабочую кисть) и поддерживается сбоку другой. Локти опущены, и угол между предплечьями составляет 45°. Рабочая кисть, располагаясь под мячом, максимально отводится назад. Ее указательный палец, локоть и одноименная нога, выставленная вперед, находятся в одной вертикальной плоскости; мяч удерживается на уровне плеча, но не прижимается к

туловищу, а незначительно выносится вперед (20-25 см), угол сгибания в локтевом суставе составляет около 90°. Ноги значительно согнуты. При таком расположении звеньев тела и мяча нападающий одновременно представляет тройную угрозу для соперников: может мгновенно, без дополнительной подготовки, выполнить бросок по корзине, передачу партнеру или начать скоростное ведение. Естественно, принятие стойки с тройной угрозой целесообразно в позиции, удобной для дистанционного броска.

Если бросать неудобно, мяч опускается к поясу за счет отведения локтя рабочей руки назад вдоль туловища. Это движение осуществляется строго в переднезаднем направлении так, чтобы мяч, локоть, колено и носок одноименной ноги продолжали находиться в одной вертикальной плоскости. Игрок приходит в положение готовности начать дриблинг или осуществить нацеленную передачу.

В случае активных действий защитника нападающий обязан укрыть мяч от выбивания или вырывания: он широко расставляет локти и убирает мяч в дальнюю от соперника сторону, защищая его поворотом туловища и выставлением вперед ближней к защитнику ноги. При этом может производиться смена рабочей кисти, диктуемая расположением соперника: нападающий проносит мяч на дальнюю от защитника сторону дугообразным движением рук над головой и зеркально изменяет положение кистей на мяче. Одновременно вышагиванием не опорной ноги производится смена положения ног так, чтобы ближняя к защитнику нога вновь оказалась выставленной вперед.

**Стойка баскетболиста в нападении** – это наиболее рациональное исходное расположение звеньев тела игрока, обеспечивающее возможность быстрого и эффективного начала двигательного действия при атаке корзины соперников. Соблюдение правильной стойки позволяет нападающему постоянно сохранять равновесие и быстро маневрировать без мяча и с мячом. Соответственно в технике нападения выделяют: стойку готовности (основную) и стойку игрока, владеющего мячом. В стойке готовности баскетболист находится на расставленных на ширину плеч ногах при незначительно выставленной вперед правой или левой ноги. Впередистоящая стопа направлена носком вперед, сзади стоящая развернута в сторону; колени незначительно согнуты (150-155°), масса тела равномерно распределена на обе стопы; туловище прямое, слегка наклонено вперед (130-135°); голова поднята, взгляд направлен вперед – игрок занимает устойчивое положение, прочно удерживая равновесие; руки полусогнуты, кисти находятся на уровне груди.

**Стойка игрока, владеющего мячом**, характеризуется тем же расположением звеньев тела, но кисти удерживают у туловища мяч, для чего пальцы разведены, образуя полусферу, облегающую мяч; основания ладоней направлены назад, и обе кисти чуть смещены в ту же сторону.

Изучению разновидностей стоек, несмотря на кажущуюся простоту их выполнения, следует уделять самое пристальное внимание. Ведь

эффективность любого игрового приема в первую очередь зависит от рационального исходного положения игрока без мяча или с мячом.

### **Задача 3 Обучение остановки двумя шагами. Обучение броску одной рукой сверху в движении.**

#### **3.1. Обучение остановки с двумя шагами.**

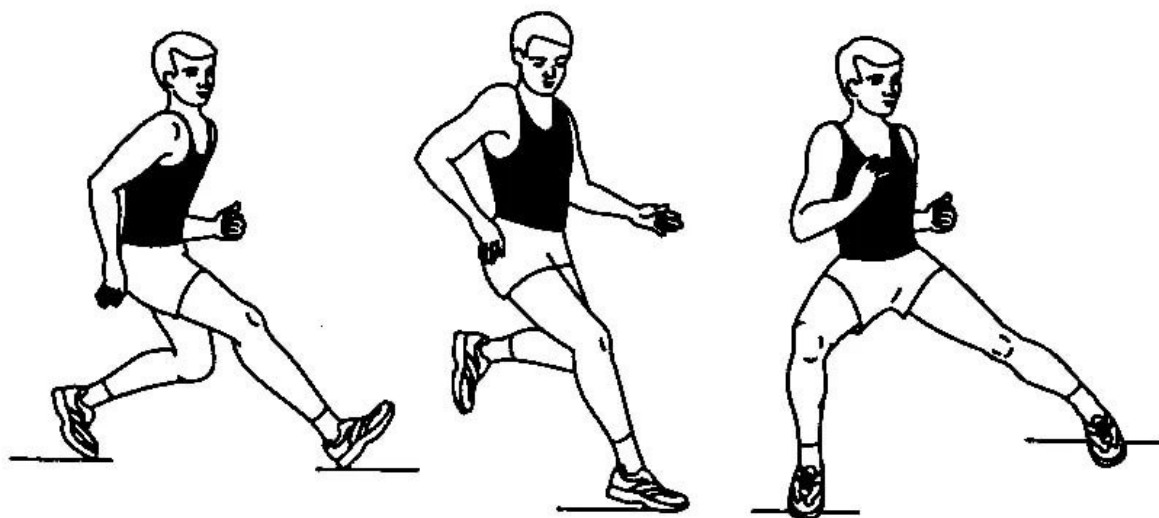
Остановки относятся к приемам передвижения в нападении и позволяют баскетболисту своевременно прекратить движение, благодаря чему освободиться от опеки соперника, получить позиционное преимущество для дальнейших атакующих действий. В игре применяют остановки двух разновидностей: с двумя шагами и прыжком.

Существует два варианта выполнения остановки двумя шагами:

1. С удлиненным шагом правой ноги;
2. С удлиненным шагом левой ноги.

В подготовительной фазе игрок находится в движении. Основная фаза начинается удлиненным, гасящим скорость шагом с постановкой ноги на всю стопу и с разворотом носком наружу. В момент касание площадки ногой начинается ее сгибание в коленном и тазобедренном суставах, а тело смещается в сторону, противоположную движению (рисунок 1).

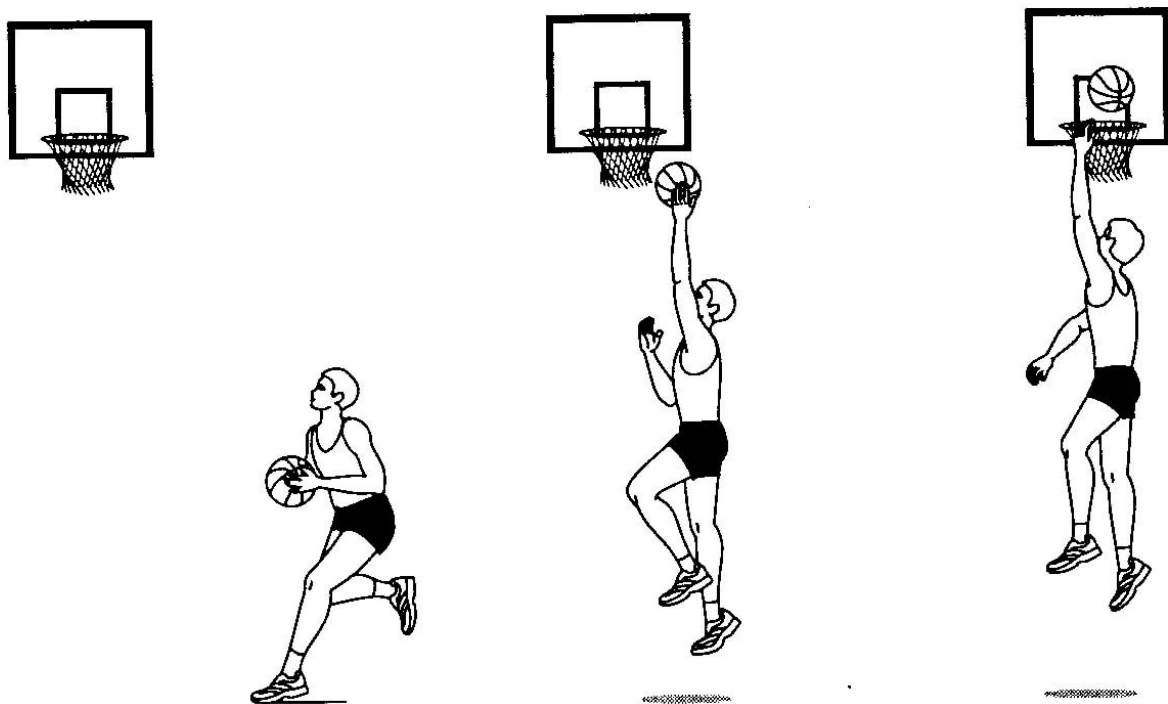
Чем больше скорость передвижения, тем сильнее сгибание ноги (ниже опускается центр тяжести тела), увеличивается разворот носка и отклонение туловища назад. Второй шаг выполняет стопорящую функцию, для чего нога ставится практически выпрямленной, а стопа – почти перпендикулярно направлению движения с разворотом носком внутрь. Поворот туловища в сторону ноги, выполнившей первый шаг остановки, придает игроку более устойчивое положение. В завершающей фазе игрок приходит в стойку готовности.



**Рис. 1 Остановка с двумя шагами**

### 3.2. Обучение броску с одной рукой сверху в движении.

Чтобы выполнить бросок одной рукой сверху в движении из-под корзины, нужно выйти к корзине, выпрыгнуть вверх, вынести вверх мяч и послать его в щит сантиметрах в тридцати над корзиной. Отскочив от щита, мяч должен опуститься в корзину (рис.2).



**Рис. 2 Бросок одной рукой сверху в движении**

Успех этого броска обеспечивается главным образом работой ног.

Приближаясь к корзине с правой стороны, нужно оттолкнуться перед броском левой ногой: это позволит лучше сохранить равновесие при броске правой рукой. Чаще всего бросок выполняется ближайшей к щиту рукой, чтобы укрыть мяч от соперника.

После усвоения броскового движения, необходимо приступить к тренировке броска после ведения или ловли мяча поблизости от корзины. Удерживая мяч двумя руками на уровне груди, нужно начать отталкивание и выносить мяч вверх.

При выносе мяча вверх его следует удерживать обеими руками почти до самого момента броска. После того, как обе руки будут выпрямлены, левая рука убирается в сторону, идет толчок вверх правой рукой, направляя мяч в щит. После отскока от щита мяч упадет в корзину.



## **Задача 4 Скоростная подготовка. Бросок одной рукой сверху после ведения мяча (проход - бросок). Обучение ловли и передачи мяча на месте.**

### **4.1. Скоростная подготовка.**

Быстрота – это способность игрока выполнять свои действия в кратчайшие промежутки времени. Развитию быстроты следует постоянно уделять внимание на тренировках. Известно, что тренировки с отягощением способствуют повышению быстроты движений, развивают мышечную силу, улучшают координацию.

Целесообразно сочетать специальные упражнения и работу над быстротой и техникой в условиях, близких к игре, поскольку требуется усиленная работа, быстрота мышления и быстрота движений.

На практике работы с баскетболистами сборной доказано, что упражнения со штангой и гирей весом 15-20 % от собственного веса игрока развивают двигательную быстроту. Надо только следить, чтобы во время упражнений с такими весами скорость движения не снижалась.

Работа с отягощениями в 70-80 % от собственного веса игрока способствует развитию взрывной и стартовой скорости. Однако необходимо помнить, что применяющиеся в основном для укрепления связок изометрические упражнения противопоказаны для развития быстроты: мышцы теряют эластичность, их сокращения замедляются.

Этот метод развития скоростных качеств включает работу в зале с мячами и тренировки на стадионе.

Упражнения для развития быстроты у баскетболистов:

- быстрые шаги вперед, назад, влево, вправо с отягощением;
- быстрые шаги без отягощения вперед, назад, вправо, влево с касанием земли рукой при каждой смене направления;
- те же шаги с касанием земли одной рукой и ведением мяча другой;
- высокие старты на дистанцию 5-10 м по сигналу на время;
- низкие старты на дистанцию 5-10 м. Выполняются с ведением мяча;
- бег на дистанцию 30-40 м с высоким подниманием бедра, переходящий в ускорение на такую же дистанцию. Это же упражнение можно выполнять с ведением мяча;
- бег с касанием голенью ягодиц на 30-40 м с переходом в ускорение на ту же дистанцию;
- бег с подскоками попеременно на левой и правой ноге на 30-40 м с переходом в ускорение на такую же дистанцию, с ведением и без ведения мяча;
- прыжки на двух ногах вперед (ноги вместе) на дистанцию 30-40 м с переходом в ускорение (бег) на ту же дистанцию;
- бег с выбрасыванием прямых ног вперед (не сгибая колен) до 50 м с переходом на ускорение на ту же дистанцию;
- рывок на 15-40-60 м с вращением мяча вокруг корпуса, шеи;

- быстрый бег с высокого старта с передачей мяча с руки на руку;
- быстрый бег с высокого старта с передачей мяча с руки на руку с имитацией обманных движений;
- скоростной бег.

#### **4.2. Бросок одной рукой сверху после ведения мяча (проход – бросок).**

Бросок одной рукой сверху (от плеча, от головы) после ведения мяча, или проход-бросок, — эффективный прием завершения атаки из-под корзины после обыгрыша соперника с помощью дриблинга. Этот прием можно рассматривать как разновидность броска в движении. Отличие в исполнении состоит лишь в том, что в и. п. игрок совершает ведение и в *подготовительной фазе* мяч ловится после последнего его толчка и отскока от пола, а не после передачи партнера.

В остальном структура движений в *подготовительной, основной и завершающей фазах* соответствует специфике техники выполнения одноименного броска в движении с получением мяча от партнера. Вынос мяча для выполнения броскового движения может осуществляться от плеча или от головы.

Существует две разновидности данного броска в зависимости от способа ведения и направления передвижения игрока к щиту. Чаще всего *бросок правой* осуществляется после ведения мяча той же рукой при проходе справа от корзины и, наоборот, *бросок левой* — после ведения одноименной рукой соответственно при проходе слева от корзины. Это обуславливается требованиями координации движений верхних и нижних конечностей, а также тактическими соображениями: возможностью использовать щит для броска с отскоком и необходимостью укрывания мяча от соперников в конкретной игровой ситуации.

Первоосновой качественного выполнения прохода-броска нападающим является его уверенное владение дриблингом. Облегчению условий результативного завершения данного приема служат обманные движения. С их помощью можно обыграть соперника в начале или по ходу ведения и уже не испытывать активного противодействия непосредственно в момент броска.

Следовательно, *проходу-броску необходимо обучать в сочетании с совершенствованием ведения мяча и простейших финтов*, непосредственно связанных с ним: вышагивания, скрестного шага, поворота, перевода мяча с руки на руку перед собой и т.д.

#### **4.3. Обучение ловли и передаче мяча на месте.**

Ловля – прием, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия. Ловля мяча является и исходным положением для последующих передач, ведения или бросков, поэтому структура движений должна обеспечивать четкое и удобное выполнение последующих приемов. Еще не поймав мяч, игрок

должен смотреть, куда и кому его потом отдавать. Это возможно благодаря периферическому зрению, так как центральное зрение должно быть направлено на мяч. Баскетболисту следует взять за правило не ждать мяча, стоя на месте, а обязательно выходить ему навстречу. Выбор определенного способа ловли мяча и его разновидности зависят от положения игрока по отношению к летящему мячу, динамики передвижения игрока, высоты и скорости полета мяча.

Но во всех способах ловли можно выделить три фазы: подготовительную, основную и завершающую. Наиболее простым и в то же время надежным способом считается ловля мяча двумя руками.

Подготовительная фаза: если мяч приближается к игроку на уровне груди или головы, следует вытянуть руки навстречу мячу, напряженными пальцами и кистями образуя как бы воронку, размером несколько большую, чем обхват мяча.

Основная фаза: в момент соприкосновения с мячом нужно обхватить его пальцами (не ладонями), сближая кисти, а руки согнуть в локтевых суставах, подтягивая к груди. Сгибание рук является амортизационным движением, гасящим силу удара летящего мяча.

Завершающая фаза: после приема мяча туловище вновь подают слегка вперед; мяч, укрываемый от соперника разведенными локтями, выносят в положение готовности к последующим действиям. Если мяч летит несколько ниже уровня груди, то игрок приседает глубже, чем обычно, снижая тем самым высоту плеч до уровня полета мяча.

Наиболее часто встречающимися ошибками при ловле, которые нужно обязательно исправлять или лучше не допускать, являются:

- руки согнуты в локтях, а не выпрямлены;
- кисти не раскрыты для соприкосновения с мячом;
- баскетболист ловит мяч без движения к мячу и стоит на прямых ногах, не укрывая мяч;
- мяч прижимается к груди;
- голова опущена; баскетболист при ловле не контролирует взглядом ситуацию на площадке.

Передача – прием, с помощью которого игрок направляет мяч партнеру для продолжения атаки. Умение правильно и точно передать мяч – основа четкого, целенаправленного взаимодействия баскетболистов в игре.

Существует много различных способов передач мяча. Применяют их в зависимости от той или иной игровой ситуации, расстояния, на которое нужно послать мяч, расположения или направления движения партнера, характера и способов противодействия соперников.

Периферическое зрение, быстрота движений рук, точный расчет и тактическое мышление – вот те качества, которые характеризуют баскетболистов, умеющих безошибочно передавать мяч.

Быстрота и точность выполнения передач любым способом в значительной мере зависят от энергичной работы кистей и пальцев в основной фазе приема. При передаче мяча нужно в основном действовать

кистями и пальцами, тогда сопернику трудно определить направление передачи. Партнера, принимающего мяч, надо видеть, но не смотреть прямо на него. При передаче важно сохранять положение равновесия, ибо направление предполагаемой передачи может быть перекрыто соперником, а игрок волей-неволей сделает «пробежку» или мяч перехватят.

Как и в ловле мяча, при выполнении передач различают три основные фазы движения: подготовительную, основную и завершающую.

Основной способ, позволяющий быстро и точно направить мяч партнеру на близкое или среднее расстояние в сравнительно простой игровой обстановке, без плотной опеки соперника, – передача мяча двумя руками от груди.

Подготовительная фаза: кисти с расставленными пальцами свободно обхватывают мяч, удерживаемый на уровне пояса, локти опущены. Кругообразным движением рук мяч притягивают к груди.

Основная фаза: мяч посылают вперед резким выпрямлением рук почти до отказа, дополняя его движением кистей, придающим мячу обратное вращение.

Завершающая фаза: после передачи руки расслаблено опускают, игрок выпрямляется, а затем принимает положение на слегка согнутых ногах (такая завершающая фаза типична для всех способов передачи).

Выполняя передачу двумя руками от груди, нужно помнить:

- не следует разводить локти в стороны при замахе, они должны быть опущены;

- движения рук и ног должны быть согласованы. Разгибать колени нужно активно, мяч кистями выпускать хлестко;

- ловлю мяча и последующую передачу нужно делать слитно, без паузы, без лишних движений.

Если соперник активно мешает передаче на уровне груди, то мяч можно послать так, чтобы он, ударившись о площадку вблизи партнера, отскочил прямо к нему. Чтобы мяч отскочил быстро, иногда ему придают поступательное вращение. Ноги при такой передаче нужно сгибать больше, а руки с мячом направлять вперед-вниз.

Обучение передачам мяча следует начинать с ловли.

Начиная упражняться в ловле баскетбольного мяча, нужно изучить основную стойку баскетболиста и держание мяча. Затем изучается ловля на месте двумя руками мяча, летящего на уровне груди, затем совершенствуют технику ловли в различных упражнениях жонглирования мячом, обращая внимание на положение кистей рук при ловле. Постепенно усложняют упражнения в ловле мяча: летящего высоко, низко, сбоку, навстречу (с одновременным выходом к мячу), в прыжке, при передаче мяча в сторону от принимающего и так далее. Важным моментом является умение баскетболиста не только поймать, но и начать выполнение следующего технического приема, например, ловли и последующей передачи. Передача мяча – основа взаимодействия игроков во время матча. Техника передач должна быть настолько хорошо отработана, чтобы их можно было выполнять

автоматически. Нужно последовательно усложнять способы ловли мяча и направление передач, отрабатывать эти элементы не только в парах, но и в тройках, четверках, кругах.

1. Передачи мяча в парах. Выполняются различными способами (двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой сбоку, с отскоком от площадки) в соответствии с техникой конкретного приема. Обратить внимание на исходное положение ног, туловища, держание мяча. После выпуска мяча из рук локти должны быть выпрямлены, кисть, хлестко пославшая мяч, расслаблена. Ноги помогают движению рук. Можно провести соревнование, какая пара быстрее наберет 20, 30 и более передач, или сделать их больше за определенный временной интервал.

2. Передачи мяча в парах двумя мячами одновременно. Чтобы мячи во время упражнения не сталкивались, партнеры должны использовать различные способы передачи мяча. Например, одна параллельная передача двумя руками: один – от груди, другой – с отскоком от площадки.

3. Передачи мяча в тройках, в шеренгах по кругу. По сигналу преподавателя игроки меняют направление передачи мяча.

## **Задача 5 Скоростно-силовая подготовка. Обучение поворотам на месте и в движении. Дистанционные броски с места.**

### **5.1. Скоростно-силовая подготовка.**

Можно выделить четыре специфических вида проявления силы:

- абсолютная как максимальное мышечное усилие, которое можно развивать в статическом и динамическом режиме;
- взрывная как способность мышц достигать максимума проявления силы по ходу движения в возможно меньшее время;
- быстрая, которая во многом обуславливает скоростные возможности;
- силовая выносливость как способность совершать длительные мышечные напряжения без снижения их рабочей эффективности.

Условно все упражнения, используемые для развития скоростно-силовых качеств в баскетболе можно разбить на три группы:

1. Упражнения с преодолением собственного веса тела: быстрый бег по прямой, быстрые передвижения боком, спиной, перемещения с изменением направления, различного рода прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге, в глубину, в высоту, на дальность, а также упражнения, связанные с наклонами, поворотами туловища, выполняемыми с максимальной скоростью, и т.д.

2. Упражнения, выполняемые с дополнительным отягощением (пояс, жилет, манжетка, утяжеленный снаряд). К этим упражнениям можно отнести различного рода бег, всевозможные прыжковые упражнения, метания и специальные упражнения, близкие по форме к соревновательным движениям.

3. Упражнения, связанные с преодолением сопротивления внешней среды (вода, снег, ветер, мягкий грунт, бег в гору и т.д.).

Система упражнений скоростно-силовой подготовки направлена на решение основной задачи - развитие быстроты движений и силы определенной группы мышц. Решение этой задачи осуществляется по трем направлениям: скоростному, скоростно-силовому и силовому.

Скоростное направление предусматривает использование упражнений первой группы, с преодолением собственного веса, упражнений, выполняемых в облегченных условиях. К этому же направлению можно отнести методы, направленные на развитие быстроты двигательной реакции (простой и сложной): метод реагирования на внезапно появляющийся зрительный или слуховой сигнал; расчлененный метод выполнения различных технических приемов по частям и в облегченных условиях.

Скоростно-силовое направление ставит своей целью развитие скорости движения одновременно с развитием силы определенной группы мышц и предполагает использование упражнений второй и третьей группы, где используются отягощения и сопротивление внешних условий среды.

Практический опыт работы и результаты ряда исследований показали, что уровень развития абсолютной силы мышц для бегунов на средние дистанции не играет существенной роли в достижении высоких спортивных результатов. Более значимы взрывная и быстрая сила и особенно динамическая силовая выносливость, обуславливающие уровень развития специальной выносливости бегунов.

В процессе многолетней скоростно-силовой подготовки баскетболиста можно выделить несколько этапов.

1. Этап начальной тренировки.

Основная цель - содействие гармоничному формированию растущего организма, укрепление здоровья занимающихся, всестороннее развитие физических качеств, устранение недостатков физического развития.

Развитие скоростно-силовых качеств на этом этапе подготовки носит комплексный характер: кроме специально-подготовительных упражнений в тренировочном процессе значительное место отводится подвижным и спортивным играм, всевозможным эстафетам, которые вызывают эмоциональный подъем и большую заинтересованность занимающихся.

В комплексах специально-подготовительных упражнений их количество должно колебаться от 6 до 11, оптимальное повторение упражнений на "станции" - от 6 до 15 раз, время выполнения комплекса с учетом общего времени, затраченного на упражнения и активный отдых, - 12-15 мин. Дети этого возраста более расположены выполнять кратковременные скоростно-силовые упражнения, поэтому в тренировке чаще используются прыжковые, акробатические и динамические упражнения.

Основные методы: метод повторного выполнения скоростно-силового упражнения без отягощения и с небольшим отягощением, метод упражнения, выполняемого при смешанном (ауксотоническом), режиме работы мышц,

применение игрового метода с широким использованием упражнений из различных видов спорта и подвижных игр.

## 2. Этап специализации.

Основная цель - повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированная работа над совершенствованием физических качеств.

Стремление многих тренеров увеличить объем беговых средств, выполнить достаточно высокий разрядный норматив приводит к быстрому росту результатов, что в дальнейшем неизбежно сказывается на становлении спортивного мастерства. Разносторонняя подготовка на этом этапе при небольшом объеме беговых средств более благоприятна для последующего спортивного совершенствования, нежели специализированная.

Основные задачи: развитие мускулатуры бегуна в целом (в частности - укрепление мышечного корсета), укрепление здоровья, создание двигательного потенциала, предполагающее освоение разнообразных двигательных навыков, в том числе и скоростно-силовых.

Скоростно-силовая подготовка на этом этапе, направленная на развитие быстроты движений и силы мышц, включает следующие направления:

- скоростное где решается задача повышения скорости бега: бег со старта, ускорения, бег под гору, по ветру;
- скоростно-силовое – сочетание упражнений без отягощений или с небольшими отягощениями в виде пояса, жилета, бег и прыжки против ветра, в гору, по опилкам, песку и т.д.;

## 3. Этап спортивного совершенствования.

Основная цель - неуклонное повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок, специализированная работа по совершенствованию основных физических качеств.

Важной задачей является то, что развитие скоростно-силовых качеств необходимо осуществлять главным образом путем применения скоростно-силовых упражнений, где силовые способности бегуна достигают максимума преимущественно за счет увеличения скорости сокращения мышц: бег на короткие дистанции, всевозможные "короткие" прыжки, "длинные" прыжки на отрезках 30-60 м, метание (ядер, камней, набивных мячей) относительно небольшого веса - 2-4 кг). На этом этапе подготовки целесообразно использовать физические упражнения, которые воздействуют на мышечные группы, испытывающие основную нагрузку в беге.

Основные методы: метод повторного упражнения, круговой метод, комплексное использование методов, рекомендованных на предыдущих этапах подготовки.

4. Этап реализации спортивного потенциала. Основная цель - значительное повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок, в том числе и скоростно-силовых.

Основная задача - максимальное использование тренировочных средств, способных вызвать бурное протекание адаптационных процессов. Значительно возрастает число занятий в недельных микроциклах.

Скоростно-силовая подготовка строго дифференцирована. Средства, методы, режим работы мышц, величина сопротивлений, интенсивность выполнения упражнений, количество повторений, длительность и характер отдыха дают возможность решить в методическом плане важную проблему специальной подготовки, которая во многом предопределяет рост спортивных результатов.

Основные методы: метод повторного выполнения силового упражнения с отягощениями малого и среднего веса, метод повторного выполнения статического и динамического силовых упражнений, комбинированный и круговой методы.

Выполнение значительного объема скоростно-силовых упражнений на этом этапе препятствует стабилизации уровня быстроты; возникновению так называемого "скоростного барьера". Ведущая роль в процессе увеличения скорости бега должна быть отведена методу повторного использования скоростно-силовых упражнений.

#### 5. Заключительный этап соревновательной карьеры.

Основная цель – сугубо индивидуальный подход к тренировочным и соревновательным нагрузкам, поскольку большой тренировочный опыт спортсмена помогает всесторонне изучить присущие только ему способности, найти резервы в вариантах планирования тренировочной нагрузки, выявлении наиболее эффективных средств и методов скоростно-силовой подготовки.

### 5.2. Обучение поворотам на месте и в движении.

Повороты предназначены для маневрирования нападающего, стоя на месте, с целью ухода от защитника или укрывания мяча от выбивания. Они выполняются без мяча или с мячом, на месте или в движении (рис. 3)

Существует два способа поворотов на месте: вперед и назад, название способа поворота зависит от направления движения плеча, одноименного с выполняющей переступание ногой: если движение (переступание) выполняется в сторону опорной ноги, то это – поворот вперед, соответственно при движении в противоположном направлении – поворот назад.

В подготовительной фазе игрок находится в стойке готовности. Решающее значение для совершения эффективных движений в основной фазе данного технического приема имеют следующие действия:

- непринужденное, лишенное скованности движение игрока вокруг носка опорной ноги;
- выполнение поворота за счет переноса тяжести тела с впередистоящей ноги на опорную, отталкивания и переступания впередистоящей с одновременным вращением на опорной;
- выполнение движения на согнутых ногах.



Для завершающей фазы характерен приход в устойчивое двух-опорное положение после завершения поворота.

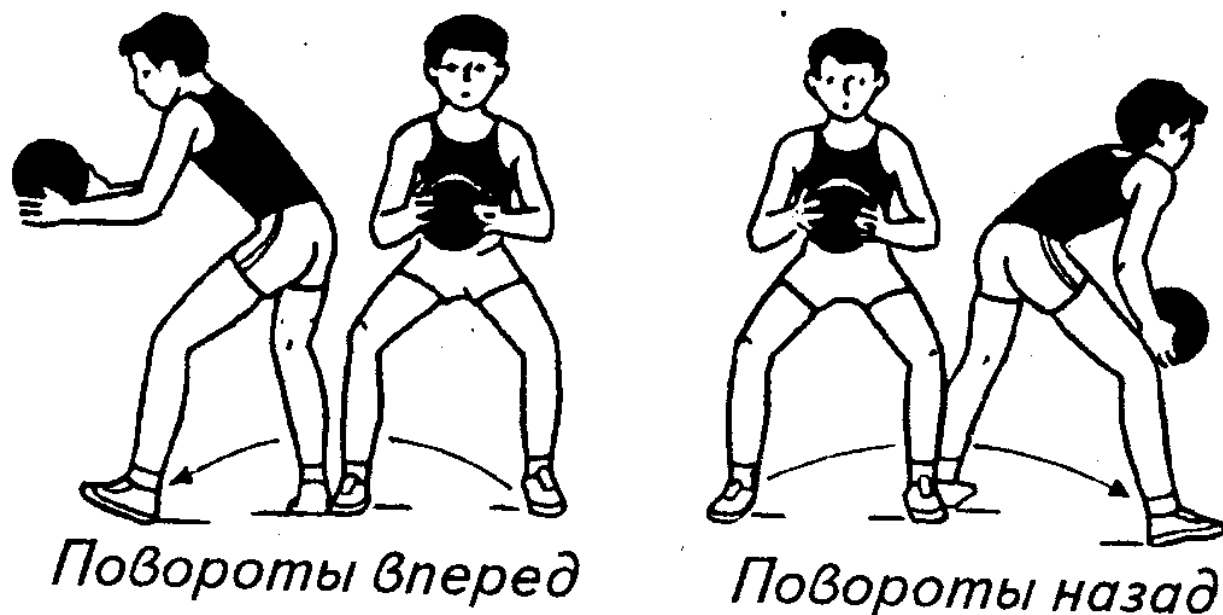


Рис. 3 Повороты на месте

**Опорная («осевая») нога** – это нога, вокруг носка которой, как вокруг ножки циркуля, игрок совершает вращение. У нападающего без мяча любая нога может быть использована как опорная. Другое положение при выполнении поворотов игроком, владеющим мячом. Если этому предшествовала остановка двумя шагами с ловлей мяча в движении или после ведения, то статус опорной ноги получает та, которая первая касается пола. Когда же игрок остановился прыжком, или поймал мяч в прыжке с одновременно касанием пола обеими ногами, либо овладел мячом, стоя на месте, то опорной может стать любая нога, т. е. переступание может осуществляться любой ногой, но не поочередно. После определения игроком опорой ноги отрывать ее от площадки во время выполнения поворотов с мячом запрещено правилами. Возможна также ситуация, при которой одна из ног не может быть использована как опорная. Это происходит, если при овладении мячом игрок касается пола одной ногой и далее, оттолкнувшись ею, приземляется на две, т. е. имеет место комбинированный вид остановки.

**Поворот в движении** применяется нападающим для ухода от соперника без мяча или с ведением мяча при маневрировании на площадке. В подготовительной фазе игрок находится в движении. Движения в основной фазе носят взрывной двухтактный характер. Вначале благодаря вращению на передистоящей ноге, с одновременным обратным шагом другой ногой игрок поворачивается спиной к направлению движения. Последующим вращением с требуемой амплитудой на совершившей переступание ноги и очередным шагом другой ногой в ту же сторону он поворачивается лицом в избранном направлении. В завершающей фазе нападающий возобновляет перемещение.

Все перечисленные движения взаимосвязаны и носят целостный, непрерывный характер

Эффективный поворота в движении зависит от быстроты и неожиданности исполнения, умения мгновенно переносить массу тела с одной ноги на другую и не терять равновесия и ориентировки в пространстве при вращении вокруг своей оси.

При поворотах на месте:

- перед начало движения переносить массу тела на впередистоящую ногу, а в момент отталкивания и переступания – опорную;

- прием выполнять на согнутых ногах с вращением вокруг носка опорной ноги, «пружинить» на ногах; «вращаться», как вокруг ножки циркуля;

- переступание на месте завершать приходом в устойчивое двух-опорной положение: стопы на ширине плеч, но не на одной линии, с разворотом опорной ноги носком наружу;

- не закрепощать суставы верхних и нижних конечностей, не сутулиться;

- при поворотах с мячом укрывать его у пояса разведенными в стороны локтями и туловищем, «прятать» мяч в направлении опорной ноги.

При выполнении поворотов в движении:

- направленно сгибать опорную ногу и активно производить движение плечом;

- вращаться поочередной на носке одной и другой ноги с последующей их постановкой на всю стопу;

- туловище наклонять вперед для предотвращения возможной потери равновесия и падения;

- добиваться быстрого, взрывного и непрерывного характера движений;

- после поворота передвижение в избранном направлении возобновлять без остановки и пауз.

### **5.3. Дистанционные броски с места.**

Дистанционные броски предназначены для завершения атакующих действий из статических положений. Они могут осуществляться с места и в прыжке.

Существует несколько способов выполнения броска с места. Для каждого из них характерны свои особенности.

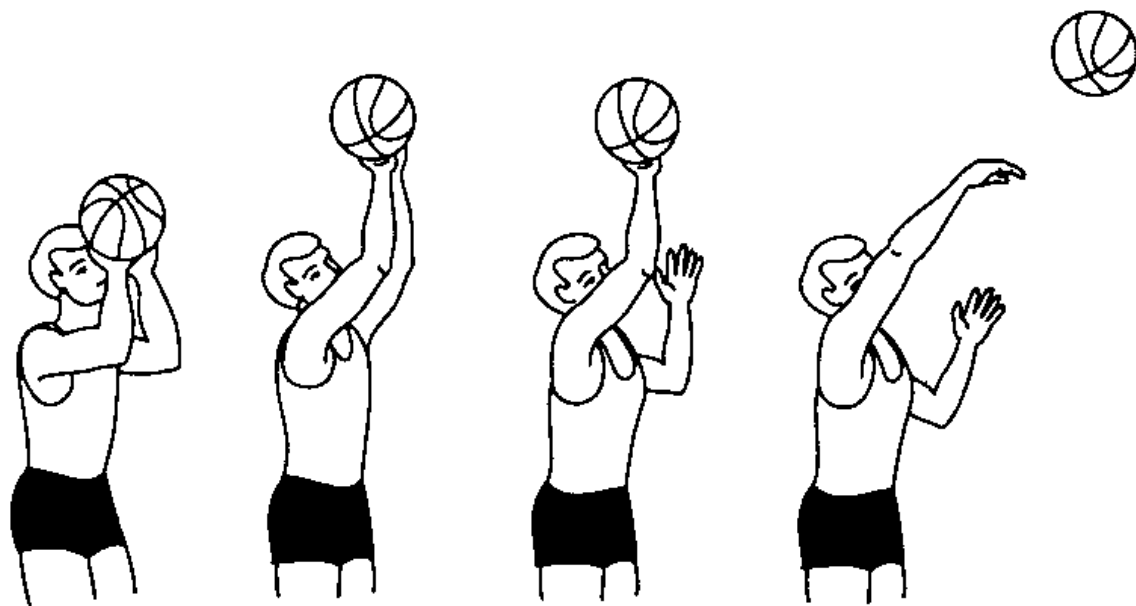
**Бросок двумя руками от груди** в современном баскетболе применяется крайне редко и главным образом для атаки корзины с дальних дистанций. Этот способ броска занимающиеся осваивают наиболее быстро. С него и начинают обучение дистанционным броскам с места. игрок удерживает мяч у груди, находясь в стойке нападающего. Так как бросок выполняется двумя руками, расположение ног может изменяться: стопы, носками направленные в сторону корзины, ставятся параллельно на одном уровне или одна из них (любая) выставляется вперед. Игрок индивидуально выбирает оптимальную для себя стойку (рис. 4).



**Рис. 4 Бросок двумя руками от груди**

По структуре движений в *подготовительной, основной и завершающей фазах* бросок двумя руками от груди соответствует одноименной передаче. Начинается бросок тем же петлеобразным движением замаха, а выпуск мяча осуществляется после его проноса вдоль туловища и лица снизу вверх обеими кистями и последующего полного выпрямления рук. Одновременно все части тела выпрямляются вверх. Для сообщения мячу необходимой траектории полета угол вылета здесь отличается большей крутизной по сравнению с передачей. Перед выпуском мяча кисти максимально разгибаются («берутся» на себя), а заканчивается бросковое движение мягким скатыванием мяча с конечных фаланг средних и указательных пальцев с последующим сопровождением его кистями и полным расслаблением рук.

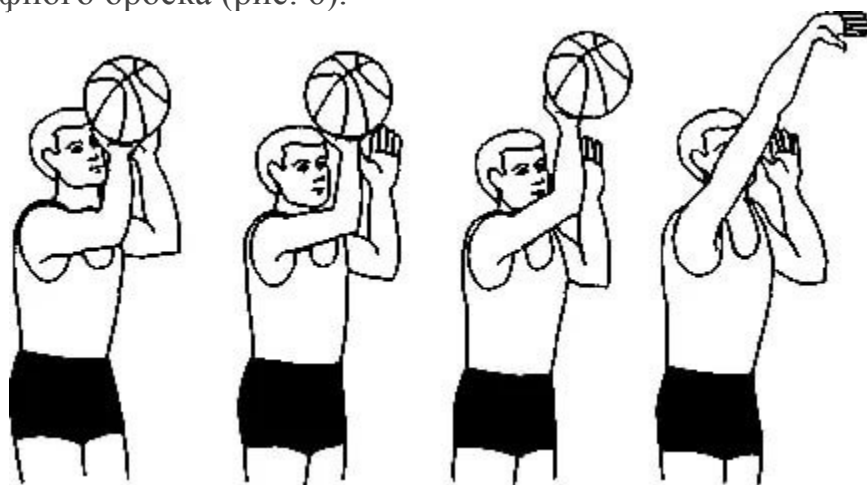
**Бросок двумя руками от головы (сверху)** целесообразен со средней дистанции при плотной опеке соперника и полностью совпадает со структурными особенностями одноименной передачи (рис.5).



**Рис. 5 Бросок двумя руками от головы**

Расположение ног, как и в предыдущем броске, произвольное. Для замаха мяч из стойки нападающего кратчайшим путем поднимается двумя руками к голове: локти оптимально разведены в стороны, высота поднимания мяча индивидуальна, кисти «взведены» — находятся под мячом, направлены ладонями вверх и расположены параллельно полу. Одновременное и плавное выпрямление нижних и верхних конечностей завершается мягким выпуском мяча. Направление полета задается синхронным движением указательных пальцев обеих кистей в завершающий момент *основной фазы* броска, т.е. после полного выпрямления всех звеньев тела. Кисти после выпуска мяча повернуты тыльными сторонами ладоней друг к другу, большие пальцы смотрят вниз.

**Бросок одной рукой от плеча** — эффективный способ атаки кольца с места со средних и дальних дистанций, а также успешно используется в качестве штрафного броска (рис. 6).



**Рис. 6 Бросок одной рукой от плеча**

В отличие от бросков двумя руками в и. п. игрок всегда выставляет вперед одноименную с бросающей рукой ногу: голеностопный, коленный, тазобедренный, плечевой, локтевой и лучезапястный суставы располагают в одной вертикальной плоскости с мячом. Последовательность и структура движений во всех фазах броска идентичны особенностям выполнения одноименной передачи. *Основная функция в достижении результативности броска отводится бросающей руке.* Высота поднимания ее локтя варьируется у разных игроков и относится к индивидуальным особенностям, т.е. не влияет на точность броскового движения. Важно, чтобы разгибательное движение было мягким, плавным и совершалось для всех суставов бросающей руки в одной вертикальной плоскости, а мяч направлялся в корзину через указательный палец. Другая рука лишь поддерживает мяч, не принимая непосредственного участия в броске.

## **Задача 6 Изучение индивидуальных тактических действий в нападении. Действия игрока без мяча. Совершенствования основных передвижений в баскетболе.**

### **6.1. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении. Действия игрока без мяча.**

Тактика игры – это целесообразное применение индивидуальных, групповых и командных действий в борьбе с противником для достижения максимального результата.

Основная задача тактики – определение средств, способов и форм ведения игры против конкретного противника в конкретных условиях. Тактика игры непрерывно совершенствуется, и ей чужды явления застоя и консервации. Главной движущей силой развития тактики игры является борьба между нападением и защитой. Во взаимной борьбе развиваются процесс игры, следовательно, и ее тактика. Кроме того, в это противоборство часто вмешиваются правила игры, которые, в свою очередь, изменяются по мере того как начинается заметный перевес либо нападения перед защитой, либо наоборот, и от этого теряются эффективность и зрелищность самого баскетбола. Появление в игре новых более эффективных средств и способов нападения вызывает необходимость поиска направленных против них соответствующих средств или способов защиты.

Средствами ведения игры являются приемы техники. Без овладения техникой процесс игры невозможен. Однако если техническая подготовка направлена на изучение структуры движений того или иного технического приема, то тактическая подготовка вооружает игрока необходимыми знаниями и умениями целесообразного применения изученных приемов в условиях конкретной игровой обстановки.

Способами ведения игры называются рациональные действия игроков (индивидуальные, групповые и командные), применяемые ими в борьбе с противником. Способы ведения игры олицетворяют качественное содержание процесса игры. Весь накопленный опыт в искусстве ведения игры изучается, осваивается, и на базе этого создаются наиболее рациональные способы ведения игры, которые осуществляются в индивидуальных, групповых и командных действиях.

Индивидуальными действиями называются самостоятельные действия игрока, направленные на решение отдельных тактических задач, поставленных перед командой, и осуществляемые им без непосредственного участия партнеров.

Групповые действия представляют собой взаимодействия двух или нескольких игроков команды, выполняющих часть командной задачи.

К командным действиям относятся взаимодействия всех игроков команды, направленные на выполнение общекомандной задачи. Командные действия осуществляются различными способами, выраженными в разнообразных системах и комбинациях.

Системой игры называется организация действий игроков, в которой predetermined функции каждого игрока, и соответственно функциям определяется расстановка игроков на площадке.

Организация действий команды предполагает распределение функций между игроками. Функции игроков определяются с учётом цели игровой деятельности – нападать и защищаться.

Нападение – основная функция команды в процессе игры. От планирования, организации и реализации атакующих действий зависят результативность и в решающей степени конечный результат спортивного поединка. Тактика нападения многообразна. Чем шире арсенал тактических знаний, умений и навыков отдельных игроков и команды в целом, тем больше возможностей выбрать и рационально построить тактику игры против конкретного соперника, добиться желаемой победы над ним. Обучение основам тактики нападения предполагает освоение занимающимися базовых индивидуальных, групповых и командных действий в необходимом объеме. Каждый игрок на площадке должен уметь ориентироваться в изменяющейся игровой обстановке и рационально действовать в рамках избранной его командой тактики ведения игры. Для этого необходимы умения постоянно контролировать складывающуюся на площадке ситуацию, быстро анализировать ее, мгновенно принимать оптимальные решения и незамедлительно действовать. Уровень индивидуального тактического мастерства игроков определяет результат коллективных действий. В соответствии с принятой классификацией тактики баскетбола среди индивидуальных действий нападения выделяют действия игрока без мяча и с мячом. Чтобы полноценно действовать в нападении, каждый игрок должен овладеть индивидуальными тактическими способами преодоления защитных действий противника.

Индивидуальные действия – это самостоятельные действия игрока, направленные на решение командной тактической задачи без непосредственной помощи партнера. В практике состязаний часто складываются ситуации, когда один нападающий, получив мяч, должен самостоятельно пройти к щиту и забросить мяч в корзину без непосредственной помощи партнёров. Только отличная тактическая подготовленность позволит игроку выйти победителем в единоборстве с защитником и принести положительный результат своей команде. Индивидуальные действия игрока включают в себя действия без мяча и действия с мячом.

К действиям игрока без мяча относятся: отрыв от опекающего защитника и выход на свободное место для того, чтобы получить мяч от партнёра, либо для овладения отскоком мяча при неудачном броске партнера. С их помощью можно также совершить отвлекающий маневр – выход для отвлечения внимания обороняющихся от мяча. Тем самым можно освободить для партнера участок площадки и создать ему выгодную ситуацию для обыгрыша соперника «один в один».

Прежде чем изучать схемы игровых ситуаций и упражнений для обучения тактике, необходимо ознакомиться со схематическими обозначениями действий игроков на площадке. По направлению и характеру перемещений различают два способа выхода на свободное место для получения мяча:

- навстречу партнёру с мячом;
- в сторону от партнёра с мячом.

Оба способа выхода игрока на свободное место имеют несколько вариантов:

1. V-образный выход для получения мяча.
2. S-образный выход с движением за спину защитника.
3. «Круговой» выход с движением за спину защитника.
4. Выход с петлей в углу поля с использованием остановки двумя шагами и поворота вперёд.

При выполнении любого способа или варианта отрыв от защитника обеспечивается внезапным рывком, изменением направления рывка и переменной темпа бега. Прежде чем попытаться выйти на свободное место в выгодное положение для получения мяча, игроку следует сблизиться с защитником, сделать финт на рывок в сторону, противоположную выходу, и лишь затем в момент, предшествующий возможной передаче, резко оторваться от защитника.

## **6.2. Совершенствования основных передвижений в баскетболе.**

Для совершенствования основных передвижений в баскетболе предлагаются упражнения.

Упражнения направлены на формирование основных приемов, а также на развитие быстроты и ловкости на баскетбольной площадке. Эти упражнения для баскетбола мы разделим на 2 категории:

1-я категория упражнений и эстафет будет направлена на оттачивание наиболее частых приемов, которые используются в баскетболе.

2-я категория упражнений поможет развивать ловкость и скорость на площадке, игроки будут двигаться и думать гораздо быстрее, когда освоят все описанные маневры.

Стойки и перемещения:

1. Прыжки со скакалкой в движении.
2. «Челночный» бег спиной вперёд.
3. «Дробь» на месте, по сигналу — ускорение.
4. Эстафета «Туннель» (игроки стоят в колонне по одному. Игрокам по очереди необходимо пролезть под ногами всей команды).
5. Эстафета «Лыжники» (стоя на двух листах бумаги, игрок передвигается вперёд. Вариант: можно передвигаться, переставляя листы).
6. Эстафета «6-9-12» («челночный» бег: нечётные игроки в команде расставляют кубики на расстоянии 6, 9 и 12 м, чётные собирают их).
7. Эстафета «Лицом к лицу» (передвигаться, стоя лицом к партнёру на его ногах).
8. Эстафета «Каракатица» (передвижение в упоре на руках сзади, мяч на животе).
9. Эстафета «Кенгуру» (прыжки на двух ногах до условной линии, удерживая мяч ногами, бросок в кольцо, назад прыжки в таком же положении).
10. Подвижная игра «Зеркало» (передвигаться в парах, один из которых ведущий, разными способами, располагаясь лицом друг к другу, и повторяя все действия ведущего).

Ловля и передача мяча

1. Подбросить мяч вверх, сделать хлопок перед грудью (за спиной, перед грудью и за спиной, отжаться, присесть, повернуться на 360°) и поймать мяч.
2. Держать мяч над головой, отпустить его за спину, повернуться и поймать.
3. Стойка ноги врозь, мяч за спиной; с отскоком от пола перевести мяч под ногами вперёд.
4. Передача двух мячей на месте и в движении в парах.
5. Передача мяча в положении лёжа на спине одного из партнёров.
6. Передача мяча на малом расстоянии между партнёрами в максимальном темпе.
7. Передача мяча во встречных колоннах.
8. Бег по кругу по часовой стрелке, передавая мяч соседу; по сигналу изменить направление движения.
9. Передача мяча в движении в тройках со сменой мест («восьмёрка»).
10. Передача мяча в тройках с заслоном 3 х 3, 4 х 4.
11. Эстафета «Подними предмет» (подбросить мяч вверх и собрать с пола как можно больше предметов).



Наиболее простым и в тоже время надежным способом овладения мячом считается ловля мяча двумя руками. Подготовительная фаза упражнения для баскетбола происходит так: если мяч летит к игроку на уровне груди или головы, следует вытянуть руки навстречу мячу, не напряженными пальцами и кистями образуя как бы воронку, размером несколько большую, чем обхват мяча. Основная фаза: в момент соприкосновения с мячом нужно обхватить его пальцами, сближая кисти, а руки согнуть в локтевых суставах, подтягивая тем самым мяч к груди. Завершающая фаза: после приема мяча игроком туловище вновь подается слегка вперед; мяч укрываемый от противника разведенными локтями, выносится в положение готовности к последующим действиям.

Ведение мяча — упражнения для баскетбола

1. С обводкой фишек, обручей.
2. На месте с приседанием.
3. Одной рукой в упоре лёжа.
4. Прыгая на одной ноге вперёд.
5. На стене одной рукой и поочерёдно двумя руками.
6. В парах навстречу друг другу от боковых линий площадки, в центре поменяться мячами.
7. Во время «челночного» бега.
8. В направлении, указанном учителем жестом, остановка по сигналу.
9. С произнесением числа, которое учитель показывает пальцами.
10. Группами по 5-6 игроков в границах 3-секундной зоны, каждый из которых старается выбить мяч у другого игрока.
11. По гимнастической скамейке.
12. Сидя на гимнастической скамейке, с продвижением вперёд.
13. Во время перестраивания из колонны по одному в колонну по четыре.
14. С переводом сзади, остановка, продолжить ведение.
15. Эстафетный бег.
16. Эстафета «Змея» (ведение мяча «змейкой» между кеглями в парах, держась свободными руками).
17. Эстафета «Поезд» (первый игрок обводит мяч вокруг стойки, возвращается назад, к нему присоединяется второй, далее они продолжают ведение вдвоём, затем втроём и т. д.).
18. А самые подвижные упражнения для баскетбола это всем известные Салки с ведением мяча» (водящий с мячом, пытается рукой дотронуться до убегающих от него игроков. Водящему запрещено ходить с мячом и бросать мяч в игроков).

**Задача 7 Скоростная подготовка. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении. Действия игрока с мячом. Обучение остановки двумя шагами после ведения**

## **7.1. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении. Игрок с мячом.**

Действия игрока с мячом – это рациональное применение в игре техники владения мячом. Получив мяч, игрок может угрожать противнику острой передачей партнеру, выходящему к щиту, броском в корзину, проходом, может вывести защитника из положения равновесия различными финтами. Таким образом, речь идет о правильном, своевременном и эффективном применении технических приемов и их сочетании с финтами. При розыгрыше мяча игрок прежде всего должен стремиться развить контратаку в кратчайший срок, переведя мяч от своего щита на территорию соперника с помощью сильных продольных передач с навесной траекторией или диагональных передач, а в ряде случаев – с помощью введения на максимальной скорости. В быстром нападении, когда соперник еще не успел организовать эшелонированную оборону, игрок должен четко видеть скоростные ситуации атаки и способствовать их завершению быстрыми точными передачами на свободное место, куда выйдет партнер в результате взаимодействия и отрыва от защитника. В позиционной игре, когда соперник уже успел организовать командную защиту, не следует форсировать развитие атаки без предварительной планомерной подготовки, связанной обычно с игрой через центрального или лидера нападения команды. В процессе выполнения командного плана игрок с мячом часто достигает положения, выгодного для прямой и решительной атаки кольца броском или ведением-проходом-броском. Это положение возникает в следующих ситуациях: - при временном отсутствии противодействия защиты; - в выгодных условиях противоборства (нападающий превосходит защитника в росте или быстроте); - нападающий набрал скорость; - защитник находится в статическом положении; - защитник вынужден быстро сблизиться с нападающим, давая последнему возможность для обводки и прохода; - получения мяча нападающим в точке площадки, привычной для броска; - реальных шансах на успех в борьбе за отскок в случае промаха самого игрока или его партнера. Правильное применение финтов на бросок, проход, передачу позволяет баскетболисту сначала замаскировать истинные намерения, вывести опекающего его защитника из положения равновесия, расстроить подстраховку, а затем либо немедленно прорваться к щиту противника, либо выполнить бросок в прыжке со средней или дальней дистанции.

## **7.2. Обучение остановки двумя шагами после ведения.**

Остановка после ведения мяча представляет собой сочетание двух приемов – ведения мяча и непосредственно остановки. Она предназначена для прекращения движения после маневрирования с мячом по площадке с целью обыгрыша защитника и осуществления дальнейших атакующих действий. Для эффективного выполнения данного сочетания необходимо свободное, непринужденное владение как способами ведения мяча, так и разновидностями остановок с ловлей мяча (на шагах и прыжком).

В соответствии с существующей классификацией приемов техники нападения возможно выделение двух разновидностей остановки после ведения мяча: двумя шагами и прыжком. Игрок находится в движении, завершая ведение мяча.

В *подготовительной фазе* игрок выполняет последний удар мячом в площадку несколько дальше вперед по сравнению с предыдущим. Далее при остановке двумя шагами следует удлиненный шаг ногой, одноименной с ведущей рукой, а при остановке прыжком — короткий быстрый шаг этой же ногой с постановкой ее на всю стопу и упругим отталкиванием в сторону мяча. Одновременно с совершаемым шагом или толчком игрок вытягивает руки в направлении мяча.

В *основной фазе* при остановке двумя шагами мяч обхватывается пальцами обеих кистей одновременно с завершением первого такта приема — постановкой согнутой ноги на всю стопу с разворотом носком наружу. При ведении правой рукой мяч ловится на удлиненном шаге правой ноги, при ведении левой — на таком же шаге левой. Далее осуществляется уступающее движение рук к туловищу для укрывания мяча на втором такте — стопорящем шаге с выставлением почти выпрямленной в колене ноги на всю стопу и параллельно опорной. При остановке прыжком мяч также ловится вытянутыми к нему двумя руками. Но это происходит в безопорном положении с дальнейшим напрыгиванием одновременно на две ноги и амортизационным сгибанием рук к туловищу. Стопы ставятся на площадку параллельно и с разворотом в сторону толчковой либо на одном уровне и с разворотом носками наружу. Соответственно при ведении правой рукой баскетболист овладевает мячом после отталкивания правой ногой, а при ведении левой — после толчка левой. Горизонтальная скорость игрока гасится за счет отклонения туловища назад перед приземлением и сгибания обеих ног после него.

В *завершающей фазе* игрок приходит в положение готовности для выполнения передачи мяча или броска в корзину — в стойку с тройной угрозой. При необходимости он также должен быть готов мгновенно выполнить поворот на месте.

Подбор подводящих упражнений и последовательность обучения данному сочетанию приемов после отдельного освоения ведения и вариантов остановок с ловлей мяча от партнера обусловлены возможными трудностями на стыке этих двух приемов, т. е. в момент перехода от ведения мяча непосредственно к остановке. *Обучение следует начинать с освоения разновидности приема двумя шагами.*

**Задача 8 Обучение ловли и передачи мяча в движении.  
Изучение индивидуальных тактических действий в нападении.**

## **Выход для получения мяча. Обучение остановка прыжком без мяча.**

### **8.1. Обучение ловли и передачи мяча в движении.**

Хорошо проведенные передачи позволяют игроку в кратчайший срок перевести мяч от своего щита к щиту противника и вывести партнера в позицию, удобную для атаки корзины. Все способы выполнения передач в игре различаются в зависимости от тактического назначения по силе, направлению и траектории. Сила передачи зависит от расстояния между партнерами и от скоротечности игрового момента: чем больше расстояние между партнерами, тем большая сила должна быть приложена к мячу; чем быстрее движется на мгновение открывшийся партнер, тем сильнее должна быть передача, чтобы мяч успел до него долететь. По своему направлению в отношении расположения поля имеют место продольные, диагональные и поперечные передачи. Продольные передачи обычно используются для немедленного перевода мяча на большие расстояния при быстром прорыве игрока первой линии, при этом мяч посылается сильно с навесной траекторией. Диагональные передачи используются на средние расстояния при эшелонированном прорыве и вбрасывании мяча из-за границ поля. 19 Основное назначение поперечных передач – это перевод мяча с одного фланга на другой для расширения фронта атаки и выявления слабых мест в защите противника (особенно в зонной защите). Поперечные передачи применяются также в тех случаях, когда надо отвлечь внимание противника, чтобы дать возможность партнерам выйти на свободное место и подготовиться к проведению определенной комбинации. Следует учитывать, что поперечные передачи не дают территориального преимущества и довольно часто перехватываются, поэтому их широкое применение нецелесообразно, особенно в районе щита противника. По ходу игры бывает трудно передать мяч центровому, так как его тщательно опекает и подстраховывает противник. В этом случае необходимо смелее использовать финты, а также скрытые передачи с отскоком, причем в момент передачи не надо смотреть прямо на центрального, а следить за ним периферическим зрением. Естественно, что такие передачи удаются, как правило, на короткие расстояния – от 2 до 6 м. Если центрального защитник опекает спереди, то в ряде случаев целесообразно использовать навесную передачу через руки защитника (с учетом высоты его прыжка), а также прострельную передачу на уровень кольца или выше в расчете на высокий рост и прыжок центрального. Центральной, отдавая мяч выходящим мимо него партнерам, наиболее часто использует передачу из рук в руки, скрытые передачи одной рукой снизу назад и из-под руки в сочетании с финтами на передачу в другую сторону и на проход. В игре имеет важное значение своевременность передачи. Поэтому при ловле следует применять такой способ, который обеспечивает хорошее исходное положение для последующей быстрой и точной передачи.

Организационно-методические указания:

1. Все упражнения выполнять с установками: надежная ловля – гарантия качества последующих действий с мячом; для каждой ситуации существует один наилучший вид передачи.

2. При выполнении заданий на переключение добиваться мгновенного перехода от одних действий к другим.

3. Непрерывно стремиться к сокращению времени на обработку мяча при его ловле и убыстрению подготовительной фазы передачи; после овладения мячом мгновенно приходить в стойку с тройной угрозой.

4. Не увлекаться финтами, рационально использовать смену ритма движений: финт – медленно, передача – быстро; в обманных движениях рационально использовать взгляд, голову, туловище и мяч.

5. Варьировать активность противодействия в упражнениях в зависимости от уровня владения техникой приемов.

## **8.2. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении. Выход для получения мяча.**

Обучение выходу для получения мяча:

1. Объяснение и показ разновидностей действия в конкретной игровой ситуации.

2. Рывки по звуковым и зрительным сигналам из различных исходных положений.

3. Освобождение от опеки пассивного защитника с места после финта вышагиванием, скрестным шагом или поворотом.

4. То же, но с получением мяча от партнера после освобождения от защитника.

5. Выполнение выхода на свободное место с получением мяча от партнера в сочетании с другими игровыми приемами: выход – остановка с ловлей мяча – бросок с места или в прыжке; выход – бросок в движении; выход – проход – бросок; выход – проход – остановка после ведения – бросок с места или в прыжке; выход – проход – передача партнеру и т. п.

6. Освобождение от пассивной опеки защитника в движении: соперник передвигается бегом спиной вперед или отступает приставными шагами в стойке с выставленной вперед ногой, нападающий осуществляет выход за счет смены темпа движения или сочетания финтов.

7. То же, но с получением мяча от партнера после успешного выхода.

8. То же, но в сочетании с другими игровыми действиями после получения мяча от партнера: передачей, ведением или броском.

9. То же, но при активном противодействии соперника на указанных участках площадки.

10. Выполнение разновидностей выхода в упражнениях игрового противоборства и в учебных двусторонних играх без ограничений в действиях нападающих и защитников.

Организационно-методические указания:

1. При освоении выхода использовать короткие рывки (2 – 5 м); выполнять их на ограниченных участках площадки.

2. Для обозначения позиций пассивного защитника на начальной стадии обучения задействовать переносные тренировочные стойки или их аналоги, варьировать исходные позиции нападающих и защитников.

3. Активность вводимого в упражнения защитника увеличивать постепенно: вначале разрешать активно противодействовать только одному из маневров нападающего (например, выходу атакующего игрока за спину нападающего для получения мяча от партнера и не реагировать на его выход перед собой и т. д.); затем снимать все ограничения, предоставляя возможность для осуществления единоборства в условиях, приближенных к игровым.

4. Упражнения целесообразно выполнять фронтально в парах со сменой ролей после каждого выхода или после серийного повторения задания.

5. При выполнении разновидностей выхода:

- финт вышагиванием (скрестным шагом или поворотом) выполнять естественно: ложный показ осуществлять головой и туловищем с переносом веса тела на переднюю ногу так, чтобы защитник поверил и начал движение в сторону, противоположную задуманному выходу;

- выход осуществлять решительным рывком на свободное место;

- обыгрывать защитника за счет смены ритма движений: финт выполняется медленно, чтобы соперник успел среагировать на него, выход – максимально быстро, не давая ему шанса на своевременный ответный ход;

- идти к мячу решительно и агрессивно, не боясь возможного контакта с соперником.

### **8.3. Действия игрока с мячом.**

Действия игрока с мячом – это рациональное применение в игре техники владения мячом. Получив мяч, игрок может угрожать противнику острой передачей партнеру, выходящему к щиту, броском в корзину, проходом, может вывести защитника из положения равновесия различными финтами. Таким образом, речь идет о правильном, своевременном и эффективном применении технических приемов и их сочетании с финтами. При розыгрыше мяча игрок прежде всего должен стремиться развить контратаку в кратчайший срок, переведя мяч от своего щита на территорию соперника с помощью сильных продольных передач с навесной траекторией или диагональных передач, а в ряде случаев – с помощью введения на максимальной скорости. В быстром нападении, когда соперник еще не успел организовать эшелонированную оборону, игрок должен четко видеть скоростные ситуации атаки и способствовать их завершению быстрыми точными передачами на свободное место, куда выйдет партнер в результате взаимодействия и отрыва от защитника. В позиционной игре, когда соперник уже успел организовать командную защиту, не следует форсировать развитие атаки без предварительной планомерной подготовки, связанной обычно с игрой через центрального или лидера нападения команды. В процессе выполнения командного плана игрок с мячом часто достигает положения,

выгодного для прямой и решительной атаки кольца броском или ведением-проходом-броском. Это положение возникает в следующих ситуациях:

- при временном отсутствии противодействия защиты;
- выгодных условиях противоборства (нападающий превосходит защитника в росте или быстроте);
- нападающий набрал скорость;
- защитник находится в статическом положении;
- защитник вынужден быстро сблизиться с нападающим, давая последнему возможность для обводки и прохода;
- получения мяча нападающим в точке площадки, привычной для броска;
- реальных шансах на успех в борьбе за отскок в случае промаха самого игрока или его партнера.

Правильное применение финтов на бросок, проход, передачу позволяет баскетболисту сначала замаскировать истинные намерения, вывести опекающего его защитника из положения равновесия, расстроить подстраховку, а затем либо немедленно прорваться к щиту противника, либо выполнить бросок в прыжке со средней или дальней дистанции.

#### **Остановка прыжком.**

Данную остановку можно выполнять как с мячом, так и без мяча. После разбега игрок отталкивается ногой и делает невысокий стелющийся прыжок по ходу движения. Плечи в полете отводятся несколько назад. Приземление осуществляется либо одновременно на обе ноги, либо сначала на одну ногу с последующей постановкой другой. Туловище при этом разворачивается в пол оборота в сторону сзади стоящей ноги, на которую приходится большая часть тяжести тела. Чем быстрее передвигается игрок, тем сильнее сгибается при остановке ноги.

Ошибки:

1. Стопа на одной линии по ходу движения, перенос массы тела на выставленную вперед ногу и как правило потеря равновесия.
2. Шаги выполняются с постановкой стоп с носка и недостаточно сгибаются в коленных суставах.
3. Чрезмерно высокий подскок – при остановке прыжком.

**Задача 9 Приемы противодействия и овладения мячом. Выбивание. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении. Выход для отвлечения от мяча. Разновидности броска в прыжке.**

## **9.1. Приемы противодействия и овладения мячом. Выбивание.**

### **Стойка.**

Защитник должен находиться в устойчивом положении на слегка согнутых ногах и быть всегда готовым затруднить выход нападающего на удобную позицию для атаки корзины и получения мяча. Внимательно следя за своим подопечным, защищающийся игрок должен держать в поле зрения мяч и других игроков соперника.

Существуют следующие стойки:

- а) стойка с выставленной вперед ногой;
- б) стойка со стопами на одной линии;
- в) закрытая стойка, когда игрок защиты располагается близко к нападающему, лицом к нему, стремясь отрезать сопернику путь к мячу, не дать ему возможности получить мяч.

### **Передвижения**

Направление и характер передвижения защитника, как правило, зависят от действий нападающего. Поэтому защитник всегда должен сохранять положение равновесия и быть готовым передвигаться в любом направлении. Способы бега, рывков, остановок, прыжков, используемых защитником, аналогичны описанным способам, используемым нападающими.

Специфические моменты при передвижениях защитника:

- постоянная смена исходных положений;
- неполная информированность о предстоящем направлении движения нападающего;
- выполнение рывка после предыдущих ускорений;
- разнообразие и разнонаправленность "пусковых" сигналов (звуковых, направление взгляда соперника, начало движения соперника или партнера, подсказка тренера и т.д.);
- возможность активного старта с предварительного подскока с помощью усилий взрывного характера.

### **Техника овладения мячом.**

**Выбивание мяча.** Защитник сближается с нападающим, активно препятствуя его действиям с мячом. Для этого он выполняет неглубокие выпады с вытянутой к мячу рукой, отступая затем в исходную позицию. В удобный момент выбивание осуществляется резким (сверху или снизу) коротким движением кистью с плотно прижатыми пальцами. Выбить мяч у нападающего при ведении можно спереди, ближайшей к сопернику рукой, и сзади, в начальный момент прохода.

Выбивание мяча – один из наиболее часто используемых приемов при игре в защите, позволяющий с большой эффективностью овладеть мячом. Особую значимость данный прием приобрел в современном баскетболе в связи с новой трактовкой отдельных пунктов правил игры, допускающих при выполнении выбивания мяча контакт с рукой нападающего.

Выбивание мяча в игре выполняют из рук соперника или при ведении мяча.



**Выбивание мяча из рук соперника** осуществляется, как правило, после активного противодействия владению мячом за счет неглубоких выпадов к нападающему и возвращению обратно в и.п., сопровождающихся движением вытянутой вперед рукой. В удобный момент следует короткий удар по мячу сверху или снизу кистью с плотно прижатыми пальцами. Наиболее эффективным принято считать *выбивание снизу в момент ловли мяча нападающим*, в частности при приземлении после овладения мячом в прыжке и недостаточном его укрывании.

**Выбивание при ведении мяча** требует умения защитника оттеснить нападающего к боковой линии, подстроиться ему за спину, набрав ту же, что и он, скорость, и, определив ритм ведения, *выбить мяч сзади* ближайшей к сопернику рукой в момент поднимания его после отскока. Очень результативно выбивание мяча сзади в начальный момент ведения.

Баскетболисты высокого уровня мастерства способны выбить мяч, находясь перед нападающим. Это достигается за счет взрывного движения ближней к мячу рукой после неожиданного выпада.

#### **Организационно-методические указания.**

##### **1. При обучении выбиванию мяча из рук соперника:**

а) чередовать выполнение приема правой и левой рукой;  
б) прием изучать первоначально в искусственно созданных ус ловиях пассивной активности нападающего, постепенно увели чивать свободу его действий:

- нападающий неподвижно стоит на месте;
- нападающий имеет право на укрывание мяча только в одну, а затем в любую сторону;
- нападающему позволено укрывать мяч за счет одного-двух, а затем неограниченного числа поворотов на месте.

##### **2. В подвижных играх использовать несколько мячей.**

##### **3. При выполнении выбивания мяча из рук соперника:**

- защитнику постоянно находиться в состоянии «сжатой пружины»: ноги пружинят, руки подняты и «заряжены» на выбивание мяча;
- стремиться выбить мяч в момент ловли его соперником;
- оказывать постоянное психологическое давление на нападающего, овладевшего мячом, за счет активных выпадов в сторону мяча и движений руками на выбивание;
- в случае своевременного укрывания мяча нападающим вынуждать его раскрыться за счет нескольких ложных выпадов и активной работы рук;
- мяч выбивать резким, быстрым ударом ребра напряженной кисти;
- после выбивания стремиться овладеть мячом и быстро, без промедления начать атакующие действия;
- отдавать предпочтение выбиванию мяча снизу.

##### **4. При обучении выбиванию мяча при его ведении:**

а) упражнения на месте выполнять поочередно правой и левой рукой в и. п. у боковой или лицевой линии, в углах площадки или в углах между центральной и боковой линиями;

б) в упражнении 1 х 1 в коридоре:

- защитнику занимать и. п. перед нападающим лицом к нему в стойке с выставленной вперед ногой на расстоянии вытянутой вперед руки;
- при передвижениях сохранять дистанцию и стремиться занимать позицию грудью напротив мяча;
- разновидности выбивания осуществлять после отступления приставными шагами назад и смещения в сторону сильнейшей руки дриблера, направлять нападающего в боковую линию;
- в ситуации активного противоборства с целью создания условий для эффективного выполнения приема предварительно сделать несколько зигзагообразных перемещений в коридоре от одной линии к другой с отступанием назад, постоянно сохраняя дистанцию и закрывая возможный проход вдоль нее (впередистоящую ногу ставить вплотную к линии).

5. При выполнении выбивания мяча во время дриблинга:

- передвигаться на согнутых ногах с поднятыми руками в готовности к жестким агрессивным действиям;
- теснить дриблера к краям площадки (к боковой, лицевой или центральной линии), закрывать проход в середину;
- своевременно реагировать на начало прохода или рывок нападающего и подстраиваться к нему сбоку или сзади него;
- выбивание осуществлять ближней к дриблеру рукой в момент поднимания мяча после отскока от пола;
- после выбивания и овладения мячом мгновенно переключаться к атакующим действиям.

## **9.2. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении.**

### **Выход для отвлечения от мяча.**

Финт – зрелищный и эффективный метод, применяемый в игре, который позволяет баскетболисту ввести соперника в заблуждение по поводу своих дальнейших действий. Проще говоря, это ложный манёвр, служащий для дезориентации игроков противоборствующей команды.

Такие обманные действия используются в совершенно разных ситуациях: во время передач, ведения мяча, бросков. Самые распространённые финты — разворот на 180 и 360 градусов, смена ведущей руки и опорной ноги, ложные замахи.

Финт в игре не стоит недооценивать, так как это не просто движение-обманка, а своевременно принятое тактическое решение, которое требует от баскетболиста мгновенной реакции, опыта и отличной техники. От того, как хороша реакция спортсмена, насколько он ловок в выполнении таких трюков, способных дезориентировать противника, зависит успех команды и зрелищность всей игры в целом. Чтобы качественно выполнять финты, баскетболисту следует:

– грамотно оценивать положение дел на площадке, и собственную позицию по отношению к партнёрам, соперникам, и корзине. Вид финта, который собирается выполнить игрок, напрямую зависит от того, владеет ли

он снарядом (если нет, то кто контролирует снаряд), насколько далеко спортсмен находится от корзины соперников;

- постоянно заниматься как на площадке, так и дома. Чтобы тренироваться в выполнении трюков, которые можно будет воспроизвести во время матча, не обязательно приходить на игровую площадку. Достаточно иметь дома мяч и небольшое свободное пространство. Рекомендуется чаще тренироваться в одиночку, оттачивая движения до автоматизма;

- учиться выполнять финты головой, руками, ногами, как в движении, так и на месте, с мячом и без него. Опытные тренеры рекомендуют тренировать финты на бросок мяча и на передачу с мячом, а на ловлю — без него;

- отрабатывать с мячом, отскочившим от щита. Для этого можно воспользоваться помощью тренера или партнёра. Например: тренер бросает мяч в щит, снаряд отскакивает от поверхности, а игрок ловит его в прыжке, приземляется, и выполняет несколько обманных движений на бросок, передачу и уход из-под кольца.

Самый распространённый баскетбольный трюк – финт ногами. Его секрет в как можно более коротком обманном шаге. Чем короче шаг, тем выше вероятность, что баскетболист сумеет совершить стремительное движение и вырваться из-под опеки соперника.

Важно тут же вернуться на опорную ногу и сделать шаг в другом направлении. Виды:

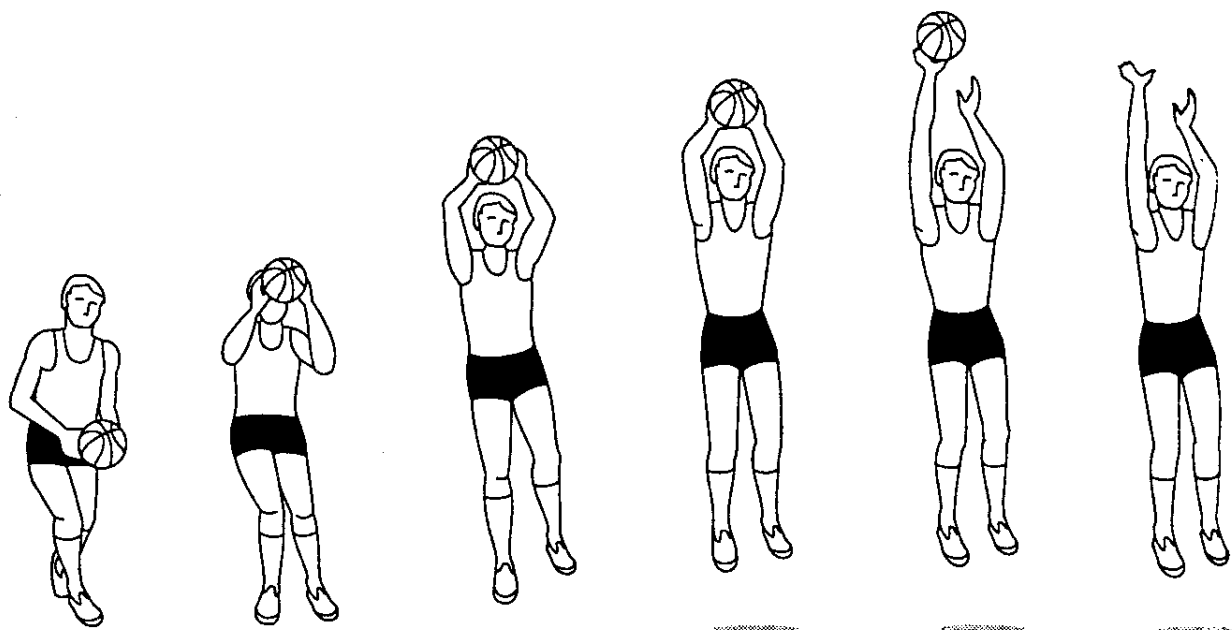
- резкий шаг вперёд и назад, за которым следует либо бросок с места, либо движение, имитирующее бросок с места, и проход к корзине соперника;

- резкое сгибание ног и движение, имитирующее бросок в прыжке, за которым следует проход к корзине или выполняется бросок в прыжке.

### **9.3. Разновидности броска в прыжке.**

*Бросок одной рукой сверху в прыжке* (бросок в прыжке) – основное средство завершающих действий в нападении в современном баскетболе (рис. 7).

Бросок в прыжке выполняется преимущественно сильнейшей рукой, а в редких случаях — двумя.



**Рис. 7 Бросок одной рукой сверху в прыжке (бросок в прыжке)**

Уровень исходного положения мяча непосредственно перед бросковым движением может быть разным. Соответственно выделяют броски в прыжке одной рукой от плеча, одной рукой от головы и одной рукой над головой (т.е. почти с выпрямленных рук); двумя руками от головы и над головой.

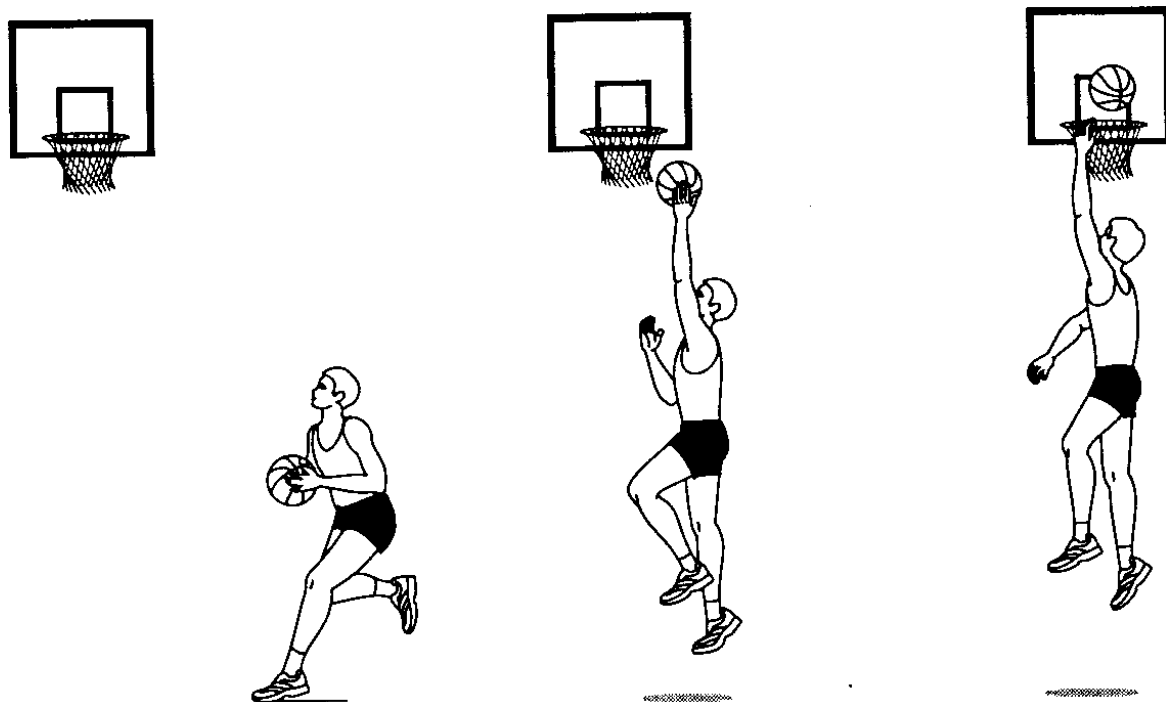
Игрок получает мяч от партнера стоя на месте, в движении или совершает остановку после ведения. Прекратив движение, он принимает устойчивое двухопорное положение с незначительно выставленной вперед ногой, одноименной с бросающей рукой. Ноги согнуты и находятся на ширине плеч, впереди стоящая стопа направлена носком на корзину, сзади стоящая развернута носком наружу. Масса тела равномерно распределена на обе ноги. Плечо бросающей руки незначительно выведено вперед. Мяч удерживается в двух руках на уровне плеча, немного впереди туловища. Рабочая кисть максимально согнута назад до горизонтального положения, пальцы широко расставлены. Поддерживающая рука обхватывает мяч сбоку. Мяч, бросающая рука и одноименная нога располагаются в одной вертикальной плоскости.

Движение начинается толчком двумя ногами вертикально вверх и одновременной корректировкой положения мяча для соответствующего броска: фиксацией его на необходимой высоте у плеча, выносом к голове или над головой.

При бросках одной рукой локоть бросающей руки располагают под мячом и направляют на корзину, а локоть другой руки чуть отводят в сторону, поддерживая мяч кистью сбоку или снизу.

Бросок одной рукой «крюком» часто используется центровыми игроками для атаки кольца с близких и средних дистанций при активном противодействии высокорослого защитника. Может осуществляться как

после вышагивания с места, так и после овладения мячом в движении (рис. 8).



**Рис. 8 Бросок одной рукой «Крюком»**

Бросок после вышагивания с места начинается с шага разноименной с бросающей рукой ноги в сторону от соперника. Стопа ставится перекатом с пятки на носок и на внешнюю сторону с последующим поворотом в положение боком к щиту. Опорная нога при этом слегка сгибается, взгляд игрока устремлен на корзину, мяч лежит на согнутой кисти бросающей руки, поднят на уровень плеча и поддерживается сверху другой рукой. Если игрок получает мяч в движении, используется двухтактный ритм разбега.

Отталкиваясь разноименной ногой, игрок кратчайшим путем поднимает полусогнутую руку с мячом вверх — в сторону. Свободная рука, согнутая в локтевом суставе под прямым углом, ограждает мяч от защитника. Одновременно с махом одноименной с бросающей рукой ногой, согнутой в колене, туловище разворачивается вперед. В наиболее высокой точке прыжка мяч дугообразным движением над головой направляется в корзину. Выпуск производится скатывающим движением кисти, когда вертикально выведенная рука приближается к голове.

В завершающей фазе игрок сопровождает мяч за счет сгибания бросающей руки в локтевом и лучезапястном суставах («накрывает голову») и приземляется в устойчивое двухопорное положение.

**Задача 10 Накрывание и отбивание мяча после броска.  
Изучение групповых тактических действий в нападении.  
Взаимодействие трех игроков. Обманные движения без мяча.**

**10.1 Накрывание и отбивание мяча после броска.**

Накрывание мяча при броске может осуществляться сзади, спереди и сбоку от нападающего (рис. 9).



**Рис. 9 Накрывание мяча при броске**

Для эффективного выполнения приема защитнику требуется выбор правильной позиции, состояние стартовой готовности его ног и рук: своевременное выпрыгивание и владение достаточно высоким прыжком в сочетании с рациональным движением рук.

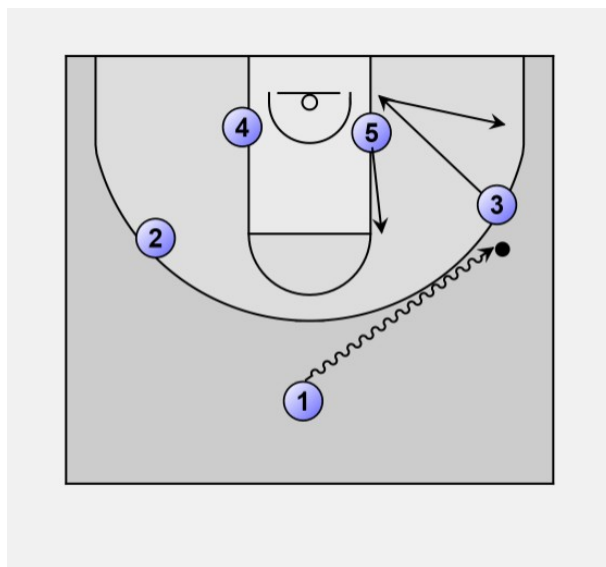
Главное отличие в технике выполнения данного приема по сравнению с накрыванием состоит в том, что контакт кисти защитника с мячом осуществляется в момент, когда мяч уже ушел с кончиков пальцев нападающего, но не достиг еще высшей точки своей траектории. Таким образом защитник движением кисти изменяет направление полета мяча. Этот защитный прием выглядит особенно эффектно, но требует достаточной скоростно-силовой подготовленности, интуиции и хорошо развитого чувства мяча.

Реагировать на начало броска следует по резкому выпрямлению ног соперника в коленных суставах. Своевременно выполненный высокий прыжок позволяет защитнику опередить нападающего. Вытянув максимально вверх руку, он накладывает согнутую вперед кисть на мяч в момент его выпуска нападающим и тем самым накрывает бросок. Необходимо избегать замаха руки и ее опускания вперед.

*Отбивание мяча при броске* – также эффективное противодействие броску. Успешность его выполнения требует от защитника мобилизации внимания, проявления быстроты реакции и скоростно-силовых качеств.

## **10.2. Изучение групповых тактических действий в нападении. Взаимодействие трех игроков.**

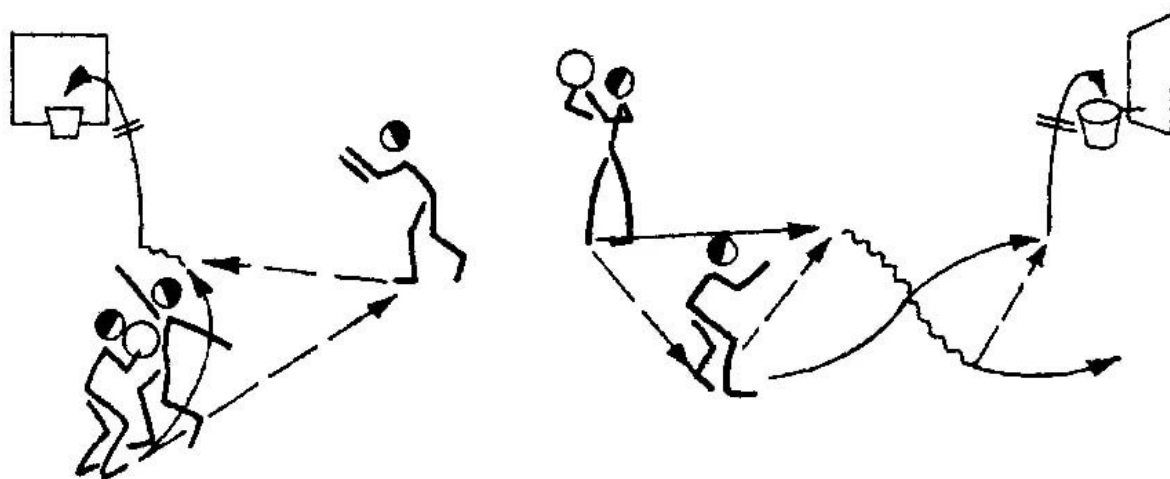
«Треугольник». Много игровых положений может быть реализовано передачами между тремя игроками по треугольнику (рис. 10). В этом взаимодействии нападающий с мячом, образующий вершину треугольника, должен находиться дальше от щита противника, чем два других партнера, которые выходами вперед угрожают корзине. Продвинувшийся по краю игрок, получив мяч, отдает его обратно партнеру в центр (в вершину треугольника), а оттуда мяч немедленно переправляется на другой край, чтобы завершить атаку.



**Рис. 10 «Треугольник»**

Взаимодействие по треугольнику, требующее быстрых передач мяча, можно производить со сменой мест. Взаимодействие по треугольнику, требующее быстрых передач мяча, можно производить со сменой мест. Взаимодействие по треугольнику эффективно также при реализации численного преимущества «3х2» в ходе быстрого прорыва.

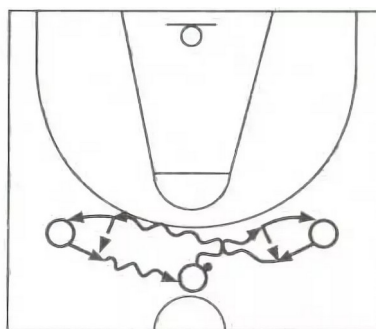
Взаимодействие «Тройка». Построение треугольником сохраняется и в этом взаимодействии трех игроков, построенном на сочетании передачи на один фланг и постановки заслона на другом фланге нападения (рис. 11).



**Рис. 11 Взаимодействие «Тройка»**

Игрок, которому поставили заслон, врывается в область штрафного броска, получает мяч от игрока и атакует корзину, поддерживается игроком, который после заслона также выходит к щиту. В это время игрок, сделавший передачу, переходит в центр позиции, готовый бросить мяч в корзину со средней дистанции или быстро вернуться в защиту при потере мяча. В ходе выполнения «тройки» возможны различные отвлекающие маневры. Например, в случае если защитник, избегая заслона, отступит в область штрафного броска, то нападающий может сделать рывок к щиту противника вдоль боковой линии, а игрок, показав противнику свои намерения поставить заслон партнеру, изменить на полпути направление бега и резко выйти в область штрафного броска для получения мяча от игрока.

«Малая восьмерка» – взаимодействие, предназначенное для розыгрыша мяча на задней линии нападения и построенное на многократном наведении и пересечении нападающих. При этом путь движения игроков напоминает вытянутую и несколько выгнутую в середине цифру 8 (рис. 12).



**Рис. 12 «Малая восьмерка»**

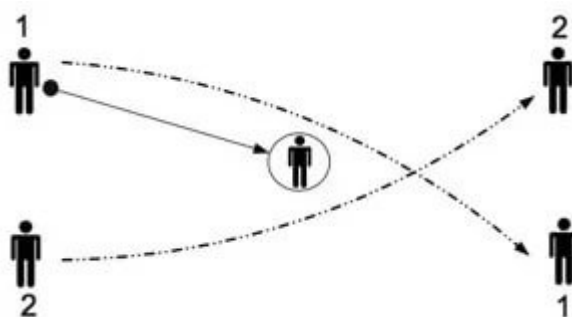
Начальное расположение нападающих соответствует взаимодействию «треугольник», мячом владеет средний игрок. Игрок с мячом начинает дриблинг в сторону одного из партнеров, который одновременно направляется навстречу ему с внешней стороны и получает передачу из рук в руки в момент пересечения. Далее игрок, передавший мяч, делает короткий



рывок к корзине с последующим восстановлением позиции на фланге, а нападающий с мячом, используя ведение, следует в направлении третьего партнера, также совершающего встречное движение. В момент их пересечения происходит аналогичная передача мяча из рук в руки. Дриблер вновь занимает место в середине площадки, замыкая «восьмерку», а снабдивший его мячом партнер после короткого рывка к корзине располагается уже на другом фланге атаки и т. д., цикл передвижений нападающих по «восьмерке» продолжается несколько раз. Взаимодействие используется для удержания мяча, а также с целью подготовки условий для результативной атаки. Наиболее перспективными вариантами продолжения взаимодействия могут быть: проход к щиту противника в момент пересечения, воспользовавшись несогласованностью действий защитников; дистанционный бросок мяча после неожиданной остановки нападающих в момент передачи мяча из рук в руки, используя внутренний заслон; передача на фланг освободившемуся от опеки игроку и его последующий проход-бросок в случае попытки соперников организовать групповой отбор мяча в середине площадки с участием крайнего защитника.

«Скрестный выход» (рис. 13) также базируется на пересечении и наведении. Его можно проводить:

- прямо перед щитом соперника при участии центрального и двух игроков задней линии нападения;
- от боковой линии, когда взаимодействуют центровой, форвард и защитник.



**Рис. 13 «Скрестный выход»**

В первом случае игроки в начальной расстановке образуют треугольник, обращенный вершиной к щиту противника, и центральной занимает позицию спиной к корзине, во втором – треугольник, обращенный вершиной к противоположной боковой линии, а центральной находится в средней позиции на «усах» трехсекундной зоны. Мячом может владеть любой партнер центрального. Взаимодействие начинается передачей центральному с последующими диагональными перемещениями двух игроков в его направлении и пересечением перед ним. Благодаря этому маневру, а также возможному наведению защитников на центрального один из проходящих нападающих освобождается от опеки, получает от него мяч из рук в руки и

завершает атаку броском в движении из-под щита. Партнеры поддерживают атакующего в готовности подобрать мяч в случае его промаха.

Возможным продолжением атаки может быть и бросок мяча самим центровым после поворота в сторону корзины, если защитники осуществляют переключение на прорывающихся игроков или пытаются заранее предугадать развитие атакующих действий.

Основные правила, которыми следует руководствоваться при осуществлении «скрестного выхода»:

- первым мимо центрального проходит игрок, направивший ему мяч;
- выход должен быть стремительным и применяться в сочетании с предшествующим финтом вышагиванием или скрестным шагом;
- игроки обязаны проходить вплотную к центральному, чтобы между ними не смог прорваться ни один сопровождающий защитник;
- центровой может передавать мяч из рук в руки любому партнеру, но чаще в более выгодном положении оказывается второй проходящий игрок.

### **10.3. Обманные движения мяча**

Обманные движения с мячом являются обычными. Они применяются как имитация броска в корзину перед передачей, ведением и другими приемами в сочетании с обманными движениями различных частей тела.

Обманное движение мячом всегда применяется хорошими игроками перед передачей, чтобы не раскрывать своих намерений противнику заранее.

Слово дриблинг произошло от англ. *dribble* – «вести мяч». Этот термин в баскетболе означает прохождение игрока мимо защитника с одновременным ведением баскетбольного мяча правой или левой рукой. Дриблинг в баскетболе считается вторым основным способом перемещения самого мяча по площадке – после его передачи. Технически правильное ведение баскетбольного мяча на месте или в процессе перемещения по полю – это базовый принцип его контроля. В баскетболе существует три основных вида ведения мяча или дриблинга:

- с высоким отскоком мяча от поверхности площадки и углом сгибания колен игрока на 135-160° – высокий быстрый дриблинг в баскетболе;
- низкий отскок мяча с его укрыванием и сгибом колен на 90-120° – низкое ведение;
- комбинированная техника дриблинга в баскетболе.

Все виды дриблинга в баскетболе, выполняемые профессиональными игроками, – это результат постоянной практики и упорной работы над упражнением для улучшения дриблинга. Виртуозный дриблинг за спиной, между ногами, лёгкое перемещение с мячом по площадке – естественно, с своевременной передачей мяча другим игрокам своей команды – вот результат, которого может добиться каждый начинающий баскетболист при постоянном совершенствовании ведения мяча в баскетболе.

**Задача 11 Приемы противодействия и овладения мячом. Вырывание. Изучение групповых тактических действий в нападении. Взаимодействие двух игроков. Совершенствование броска в прыжке.**

**11.1. Приемы противодействия и овладения мячом. Вырывание.**

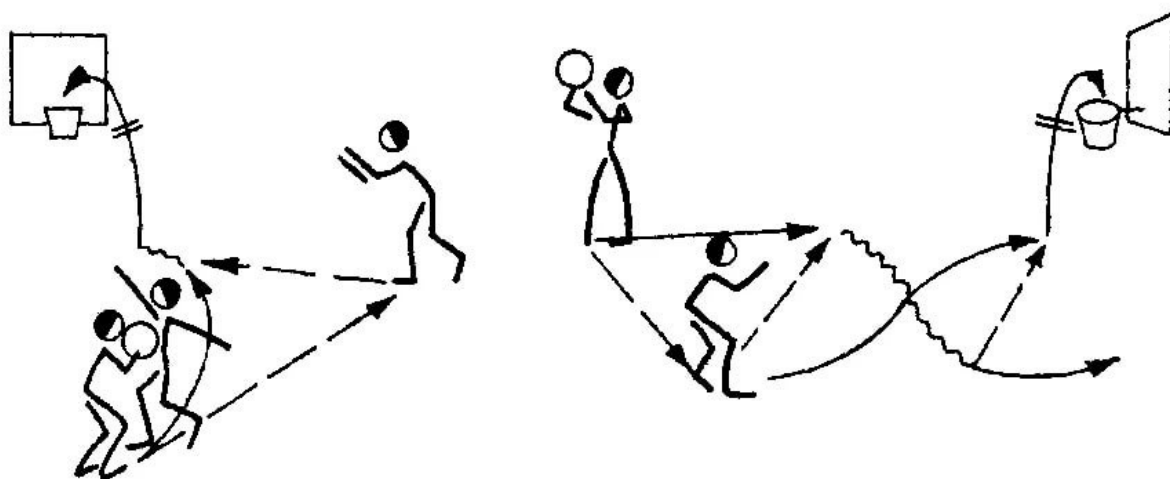
К технике противодействия и овладения мячом относятся: вырывание, выбивание и перехват мяча, накрывание и отбивание мяча при бросках, взятие отскока на своем щите.

Эти приемы изучаются после овладения занимающимися техникой соответствующих приемов нападения.

*Вырывание мяча* осуществляется в ситуации, когда нападающий несколько ослабил контроль над мячом. Наиболее подходящим для этого считается момент опускания мяча вниз после овладения им (при ловле, передаче или взятии отскока), а также момент поворота спиной к атакуемой корзине после прерванного ведения. Сблизившись с соперником, защитник должен обхватить мяч руками как можно глубже (одной сверху, другой снизу) и сделать резкое движение на себя с одновременным поворотом туловища в сторону опорной ноги. Поворот мяча вокруг горизонтальной оси облегчает преодоление сопротивления противника.

**11.2. Изучение групповых тактических действий в нападении. Взаимодействие двух игроков.**

К способам взаимодействий двух игроков относятся «передай мяч и выходи», заслоны, «двойка», наведение и пересечение. «Передай мяч и выходи». Данный способ взаимодействия состоит в том, что игрок с мячом при помощи финтов на проход или на бросок выводит защитника из положения равновесия или вызывает движение его на себя, а затем, используя невыгодную позицию защитника, отдает мяч партнеру и стремительно выходит на свободное место для атаки корзины.



**Рис. 13 «Передай мяч и выходи»**

На рис. 13 показаны схемы рассматриваемого взаимодействия, в котором участвуют игроки задней линии нападения, которые располагаются на периметре трехочковой линии прямо перед корзиной. После выполнения передачи нападающий, используя обманное движение, осуществляет выход перед защитником или за спиной у него. Получив атакующую передачу от партнера, он завершает проход броском в движении из-под щита.

Следует подчеркнуть необходимость своевременного использования финтов для успешной реализации данного взаимодействия. Игрок с мячом перед передачей может выполнить финты на бросок, проход или передачу мяча в противоположную от планируемого направления сторону, а освобождающийся от плотной опеки нападающий обязан умело пользоваться обманными движениями вышагиванием, скрестным шагом или поворотом. Соответственно избранному финту и направлению маневрирования может применяться один из разновидностей выхода: V-образный, S-образный, петлеобразный или круговой. Выход должен быть быстрым и решительным, а обратная передача – нацеленной и скоростной. Взаимодействие «передай мяч и выходи» широко используется также при быстром прорыве для стремительного преодоления расстояния до щита противника и реализации численного преимущества «2х1».

Заслоны – неотъемлемая составляющая современной игры в баскетбол в нападении (рис. 14).



**Рис. 14 Заслон**

Сущность заслона заключается в следующем: игрок становится вблизи защитника, опекающего его партнера, выбирая место таким образом, чтобы преградить защитнику кратчайший путь, по которому он может догнать уходящего подопечного. Игрок задерживает продвижение защитника или вынуждает последнего двигаться по более длинному пути, чем путь партнера. Всё это даёт возможность партнеру на короткое время освободиться от опеки и, если он с мячом, атаковать корзину противника. При этом игрок, поставивший заслон, не остаётся неподвижным, встретив

защитника, он затем поворачивается к нему спиной и выходит к щиту для участия в атаке. Выделяют несколько разновидностей заслонов. При постановке заслона игроку, стоящему на месте, применяют передний, задний или боковой заслон. Их различают в зависимости от того, где по отношению к сопернику располагается ставящий заслон нападающий. Если заслон ставится перед защитником, то это передний заслон. Он используется чаще всего для выполнения позиционного броска. При постановке заслона сбоку или сзади от защитника это боковой или задний заслон соответственно. Они эффективны преимущественно для выхода на свободное место или прохода с броском в корзину.

Для «отсечения» соперника нападающий, ставящий заслон, чаще всего занимает позицию лицом к защитнику, но не менее эффективно расположение спиной к нему. Эффективность заслонов зависит от взаимопонимания выполняющих их игроков. Чтобы заслон достиг своей цели, его нужно ставить с той стороны противника, куда партнёру наиболее целесообразно переместиться.

Типичным взаимодействием двух игроков с использованием неподвижного заслона является «двойка» (рис. 15).

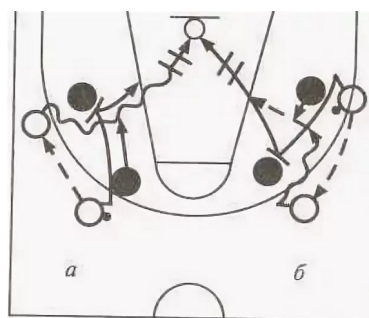


Рис. 48. Групповое взаимодействие «двойка»:  
а — с поддержкой атакующего игрока;  
б — с передачей поддерживающему игроку

**Рис. 15 Групповое воздействие «двойка»**

Для его осуществления атакующий игрок передает мяч партнеру и ставит для него заслон. Нападающий, получив мяч, использует финт вышагиванием на проход. Как только заслон поставлен, он стремительно прорывается в сторону заслона и завершает проход броском из-под щита. Игрок, поставивший заслон, преграждает путь защитнику и в случае расположения лицом к нему поворачивается кругом на ближней к корзине ноге для поддержки атакующего игрока (рис. 15, а). Если происходит переключение защитников, то следует передача поддерживающему игроку (рис. 15, б), выполнившему поворот, и уже он беспрепятственно атакует броском в движении из-под кольца.

**Наведение.** Особенность наведения заключается в том, что инициатива здесь принадлежит нападающему, освобождающемуся от опеки защитника (рис. 16).

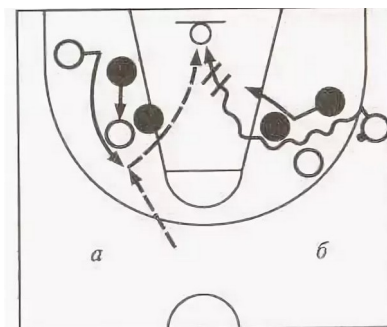


Рис. 51. Наведение:  
а — для подготовки броска мяча; б — для прохода с ведением мяча

**Рис. 16 Наведение**

Он, используя ложные движения и маневрирование по площадке без мяча или с мячом, «наводит» своего опекуна на неподвижно стоящего в определенной позиции партнера, вынуждая их столкнуться (либо добивается столкновения двух защитников). Чтобы достичь намеченной цели, важно проходить вплотную к партнеру или сопернику и как можно быстрее. Статический заслон при наведении применяют как для подготовки дистанционных бросков (рис. 16, а), так и для выхода без мяча или прохода с ведением к щиту соперника (рис. 16, б).

**Пересечение.** Сущность пересечения подразумевает такое взаимодействие двух игроков, при котором нападающие перемещаются навстречу друг другу с целью добиться столкновения защитников в момент пересечения своего пути следования и тем самым освободиться от их опеки (рис. 17).



Рис. 52. Пересечение:  
а — игроков без мяча; б — игрока без мяча и дриблера

**Рис. 17 Пересечение**

Пересечение можно рассматривать как своего рода наведение надвигающегося партнера. Оно эффективно как без мяча (рис. 17, а), так и при владении мячом одним из игроков (дриблером) (рис. 17, б). В более выгодном положении всегда оказывается игрок, выходящий из-за спины партнера, т. е. проходящий вторым («запоздывающий»).

Соответственно при освобождении от опеки дриблера этим игроком должен быть нападающий с мячом. Но не менее результативно пересечение, когда в момент встречи партнеров игрок, ведущий мяч, передает его из рук в руки товарищу по команде. В этом случае игрок без мяча проходит следом за дриблером. После получения мяча и освобождения от защитника он имеет возможность беспрепятственно пройти к корзине, используя в свою очередь ведение мяча.

Применять заслоны для игрока без мяча иногда тактически более выгодно, чем для игрока с мячом, так как игрока без мяча опекают менее внимательно. Игрок с мячом, использующий заслон, всегда должен иметь в виду, что включившийся в атаку партнёр, ставивший перед этим заслон, часто наиболее опасен для противника. Заслон может быть использован и в качестве отвлекающего манёвра. Например, нападающий начинает вести мяч в сторону поставленного для него заслона; когда же защитники, отступая, перегруппировываются, чтобы нейтрализовать намечающуюся атаку, нападающий резко изменяет направление ведения и уходит в другую сторону. В другом случае нападающий явно для противника движется к партнёру с мячом, чтобы поставить для него заслон. Тогда защитник позволяет себе несколько ослабить опеку этого нападающего, готовясь бороться с заслоном. В этот момент партнер неожиданно передает мяч первому нападающему, который, резко изменив направление и скорость перемещения, проходит к щиту для получения мяча с последующим броском в корзину.

### **11.3. Совершенствование броска в прыжке.**

Нельзя уменьшать значение всех приемов техники баскетбола, но все же броски мяча в корзину – это самый важный прием, который как бы венчает применение других технических приемов. В самом деле, ведь все технические приемы и выполняются для того, чтобы игроки успешно смогли забросить мяч в корзину.

Успешное выполнение бросков в корзину требует самой большой точности, поэтому совершенствованию их техники надо уделять больше времени, прилагать больше усилий.

Без постоянных ежедневных самостоятельных тренировок невозможно научиться точно выполнять броски.

В современном баскетболе специфика бросков мяча в корзину основательно изменилась. Во-первых, изменился удельный вес отдельных способов бросков. По эффективности и точности на первом месте сейчас бросок одной рукой в прыжке (или двумя руками в прыжке, обычно у женщин). Этот способ должен безупречно усвоить каждый баскетболист.

Почти совсем не употребляются броски двумя руками от груди и снизу с места. Поэтому обучению и совершенствованию их не следует уделять внимания.

Слишком редко баскетболисты применяют броски одной рукой в движении (особенно со средних дистанций). Этот способ броска достаточно эффективен, особенно, когда нападающий «обходит» защитника. Недостаточное применение его можно объяснить тем, что он требует очень кропотливого совершенствования. Большинство баскетболистов применяют только броски в прыжке. Вместе с тем, применение односторонних, одинаковых способов бросков (хотя и эффективных) делает игру нападающего однотипной и менее эффективной.

Условия, в которых выполняются броски, изменились. Сейчас, когда защитные действия стали активнее, уменьшилось время для подготовки к броску: в игре броски надо выполнять без длительной подготовки, в то же время технически правильно, а значит, точно.

Чтобы условия тренировок по совершенствованию бросков мяча в корзину приблизить к игровым, надо выполнять такие упражнения, в которых было бы возможно меньше статических положений. Перед выполнением каждого броска надо делать обманное движение, броски выполнять после -остановки, после ведения мяча, мешая защитнику, после выполнения ряда других технических приемов или комплекса приемов (передач, ведения, приемов техники владения телом).

Но есть и такой период (уровень мастерства) подготовки, когда необходимо выполнять броски из статических положений. Это тогда, когда игрок совершенствует технику движений бросков, «пристреливается» на точность. В таких тренировках рекомендуется выполнять как можно больше бросков в корзину сериями с отдельных точек площадки (это касается и совершенствования штрафных бросков).

Когда эта задача будет решена, то совершенствование бросков надо приближать к игровым условиям.

Какие бы упражнения ни выполнялись, какие бы задачи перед тренировкой ни ставились, броски мяча в корзину надо всегда выполнять с максимальной сосредоточенностью, точностью, внимательно, прилагая все усилия. Это— обязательное условие. Не должно быть ни одного небрежно выполненного броска.

Тренируясь в одиночку, вдвоем, втроем, игрокам часто приходится после броска бежать за мячом. Нельзя начать бег к корзине слишком рано, не закончив броска:

бежать следует только тогда, когда мяч правильно выпущен из рук (если бросок выполняется в прыжке или в движении, то после хорошего приземления).

*Упражнения для тренировки одного игрока:*

1. Совершенствование бросков с близкого расстояния в движении. Игрок ведет мяч к корзине, выполняет бросок, ловит мяч, ведет его от



корзины (5-6 м), опять ведет мяч к корзине, выполняет бросок. Броски выполнять с разных точек.

2. То же самое, но игрок, выполнив бросок, не ведет мяч от корзины, а сразу выполняет бросок, сделав только самые необходимые подготовительные движения (поворот, обманное движение, короткое ведение), чтобы броски выполнялись из удобных положений. Выполнять броски разными способами, применяя обманные движения.

3. Совершенствование бросков в прыжке после ведения. Игрок ведет мяч, останавливается и выполняет бросок в прыжке. После этого бежит к мячу, ловит его, ведет мяч 6-7 м от корзины, поворачивается, ведет мяч к корзине, останавливается и выполняет бросок в прыжке. Броски выполнять с различных точек.

4. Совершенствование бросков с одной точки. Игрок выполняет броски с одного и того же места.

5. Совершенствование бросков с близкого расстояния, применяя обманные движения и поворот. Игрок ведет мяч в штрафную площадку до корзины, останавливается, выполняет обманное движение, имитируя бросок, после чего выполняет поворот вперед и правой рукой (с другой стороны) выполняет бросок.

6. То же самое, но бросок выполняется после обманного движения, имитирующего бросок без поворота.

7. Совершенствование «прохода» и бросков в движении. Игрок с мячом стоит на расстоянии 6-8 м от корзины, выполняет обманное движение, имитируя бросок в корзину или ведение мяча в одну сторону, и после этого мгновенно «проходит» в противоположную сторону к корзине. Игрок совершенствует характерные для себя проходы с излюбленных мест. После этого он заканчивает «проход» броском мяча в корзину на большой скорости и начинает упражнение сначала с того же места или с другого.

*Упражнения для тренировки двух игроков:*

1. Два игрока имеют один мяч. Поочередно каждый выполняет броски в движении. Игрок, выполнивший бросок, бежит к корзине, ловит мяч и передает его партнеру, который за это время занимает на площадке место по своему усмотрению.

2. То же самое, но игрок, выполнивший бросок, передав мяч партнеру, бежит к нему и выполняет роль защитника. Действия защитника могут быть пассивными и активными.

3. Игрок без мяча вбегает в штрафную площадку, получает мяч, выполняет обманное движение в одну сторону, поворачивается вперед и бросает мяч. Выполнив бросок, он сам ловит мяч, возвращает его партнеру и занимает место за пределами штрафной площадки. Затем он опять вбегает в штрафную площадку и получает мяч. Выполнив 5-10 бросков, игроки меняются местами.

4. Один игрок бросает мяч в корзину с избранной точки (или нескольких точек), второй ему подает мяч. Игрок с одной точки выполняет

серию 5-10 бросков, переходит на другую точку, или же игроки меняются ролями.

5. То же самое, но игрок, подающий мяч, после каждой передачи бежит к партнеру и выполняет роль защитника.

6. Игрок выполняет серию бросков в прыжке со средних дистанций, а партнер подает мяч. Игрок, бросающий мяч, каждый раз должен быстро бежать к мячу, поймать его, остановиться (или остановиться после короткого ведения мяча) и выполнить бросок.

## **Задача 12 Разновидности передвижения в защите. Изучение групповых тактических действий в нападении. “Передай мяч и выходи”.**

### **12.1. Разновидности передвижения в защите.**

Характер и направление передвижений в защите преимущественно зависят от действий нападающего. На современном этапе развития игры наблюдается тенденция активизации защитных действий. Она, в частности, проявляется в том, что игроки команд, использующие активные формы борьбы, стремятся перехватить инициативу у нападающих при переходе к защитным действиям. При искусном использовании разновидностей стоек и передвижений в защите становится возможным диктовать (провоцировать) развитие атаки в нужном направлении, чтобы разрушить ее благодаря агрессивным индивидуальным действиям, наигранным групповым и командным взаимодействиям. Следовательно, можно говорить о некотором смещении акцентов в игре защитника: не противодействие в ответ на действие нападающего, а упреждающее защитное действие, вынуждающее нападающего сыграть определенным образом.

**В защите** используют все способы передвижений, которые применяют при нападении: разновидности ходьбы и бега, остановок, поворотов, прыжков. Соответственно нет принципиальных различий и в технике их исполнения. *Ходьбу и медленный бег* применяют, противодействуя пассивной игре нападающего; *бег спиной вперед* — при переходе от нападения к защите; *рывки* — при стремительной атаке соперника или для максимально быстрого восстановления защитных позиций, а также при перехватах мяча. Перечисленные способы передвижений защитник *чередует с остановками и поворотами*, совершаемыми по ситуации. *Прыжки толчком одной или двумя ногами* используются при попытках воспрепятствовать броскам мяча соперника либо для овладения мячом при перехватах и борьбе за отскок на щите.

Специфическими в арсенале техники защитника являются *передвижения приставными шагами* и так называемый *скрестный шаг-скачок*.

Приставные шаги используют как в параллельной стойке защитника при сопровождении игрока, так и в стойке с выставленной вперед ногой при

перемещениях защитника в переднезаднем Направлении для накрывания броска или противодействия проходу нападающего. Особенность передвижений приставными шагами заключается в том, что игрок выполняет их на постоянно согнутых ногах, мягкими «кошачьими» шагами, без подпрыгиваний. Первый шаг совершает ближайшая к направлению движения нога, а затем скользящим переступанием приставляется другая. Защитник после каждого приставного шага приходит в устойчивое исходное положение.

Скрестный шаг-скачок позволяет обороняющемуся игроку оперативно переместиться по площадке на небольшом расстоянии. Он используется для быстрой смены позиции в ответ на перемещение мяча или чтобы неожиданно преградить путь совершающему проход нападающему (без нарушения правила блокировки). Исполнению скрестного шага-скачка присущ взрывной характер движений. Прием выполняется невысоко над площадкой, без значительных колебаний положения общего центра тяжести. Защитник, находясь в параллельной стойке на согнутых ногах, мгновенно переносит массу тела на переднюю часть ближней к направлению перемещения стопы и мощно отталкивается в сторону. В безопорной фазе он совершает скрестное движение дальней к направлению скачка ногой. И, приземляясь на нее, быстро выставляет толчковую ногу, приходя в устойчивое и. п. (на согнутых ногах с параллельным расположением стоп). Не менее эффективно применение скрестного шага-скачка в движении, когда ему предшествуют передвижения защитника приставными шагами.

*Разновидностям передвижений в защите необходимо обучать одновременно с овладением стойками.* Методика обучения универсальным для нападения и защиты способам передвижений: разновидностям бега, остановкам, поворотам, прыжкам — подробно представлена ранее (см. «Основные способы передвижений в нападении»). Вышеизложенный материал легко адаптировать к процессу обучения основам техники защиты.

Однако следует учитывать некоторые специфические черты, присущие традиционным передвижениям при их использовании для решения оборонительных задач. Так, для эффективной игры в защите важно уметь мгновенно стартовать из непрерывно изменяющихся и. п. и максимально ускоряться на небольших отрезках дистанции (1 — 5 м). Не менее значима и мобильность защитника, т.е. его способность быстро принимать решения в ответ на изменяющуюся игровую обстановку. Для начала перемещения или чередования способов передвижений служит множество сигналов: звуковые; визуальные — направление взгляда соперника, начало движения мяча, партнера или нападающего; подсказка тренера или товарища по команде и т. п. Соответственно подбираются адекватные средства и методы обучения.

Учитывая монотонность, характерную для выполнения упражнений из данного раздела техники, рекомендуется в процессе их изучения широко использовать игровой метод.

## **12.2. Изучение групповых тактических действий в нападении. «Передай мяч и выходи».**

К способам взаимодействий двух игроков относятся «передай мяч и выходи», заслоны, «двойка», наведение и пересечение. «Передай мяч и выходи». Данный способ взаимодействия состоит в том, что игрок с мячом при помощи финтов на проход или на бросок выводит защитника из положения равновесия или вызывает движение его на себя, а затем, используя невыгодную позицию защитника, отдает мяч партнеру и стремительно выходит на свободное место для атаки корзины.

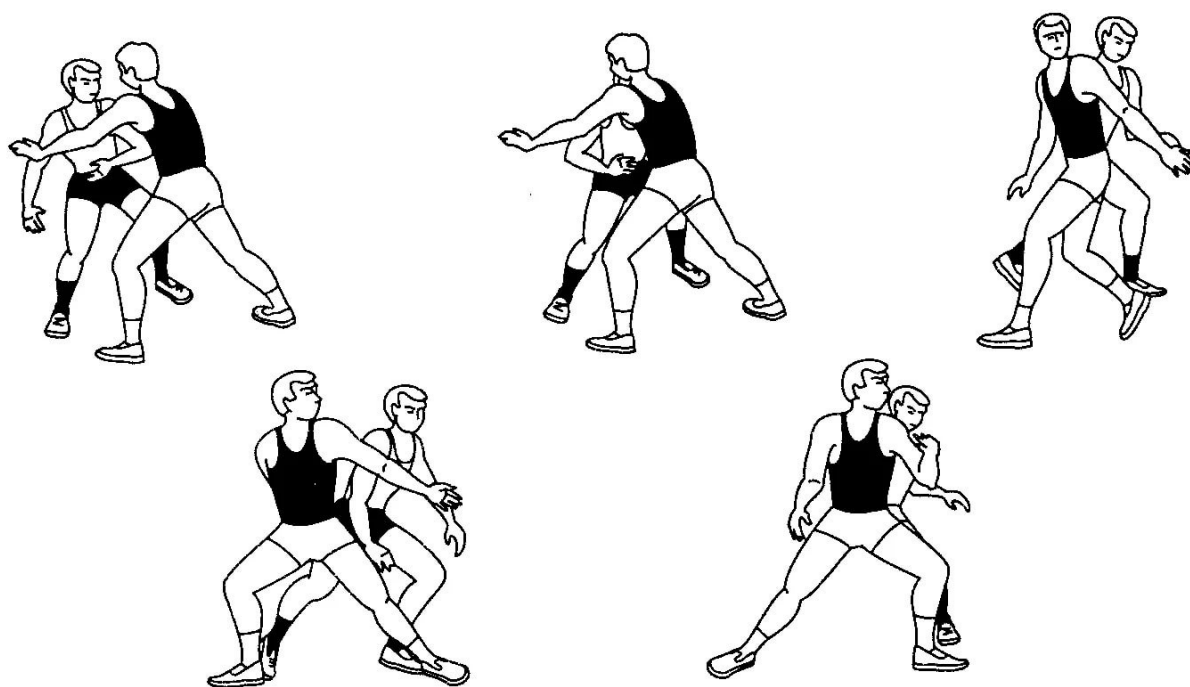
Участвуют игроки задней линии нападения, которые располагаются на периметре трехочковой линии прямо перед корзиной. После выполнения передачи нападающий, используя обманное движение, осуществляет выход перед защитником или за спиной у него. Получив атакующую передачу от партнера, он завершает проход броском в движении из-под щита.

Следует подчеркнуть необходимость своевременного использования финтов для успешной реализации данного взаимодействия. Игрок с мячом перед передачей может выполнить финты на бросок, проход или передачу мяча в противоположную от планируемого направления сторону, а освобождающийся от плотной опеки нападающий обязан умело пользоваться обманными движениями вышагиванием, скрестным шагом или поворотом. Соответственно избранному финту и направлению маневрирования может применяться один из разновидностей выхода: V-образный, S-образный, петлеобразный или круговой. Выход должен быть быстрым и решительным, а обратная передача – нацеленной и скоростной. Взаимодействие «передай мяч и выходи» широко используется также при быстром прорыве для стремительного преодоления расстояния до щита противника и реализации численного преимущества «2х1».

## **13 Изучение групповых тактических действий в нападении. Заслоны. Бросок одной рукой сверху после вышагивания.**

### **13.1. Изучение тактических действий в нападении. Заслоны.**

Заслоны – неотъемлемая составляющая современной игры в баскетбол в нападении (рис. 18).



**Рис. 18 Заслоны**

Сущность заслона заключается в следующем: игрок становится вблизи защитника, опекающего его партнера, выбирая место таким образом, чтобы преградить защитнику кратчайший путь, по которому он может догнать уходящего подопечного. Игрок задерживает продвижение защитника или вынуждает последнего двигаться по более длинному пути, чем путь партнёра. Всё это даёт возможность партнёру на короткое время освободиться от опеки и, если он с мячом, атаковать корзину противника. При этом игрок, поставивший заслон, не остаётся неподвижным, встретив защитника, он затем поворачивается к нему спиной и выходит к щиту для участия в атаке. Выделяют несколько разновидностей заслонов. При постановке заслона игроку, стоящему на месте, применяют передний, задний или боковой заслон. Их различают в зависимости от того, где по отношению к сопернику располагается ставящий заслон нападающий. Если заслон ставится перед защитником, то это передний заслон. Он используется чаще всего для выполнения позиционного броска. При постановке заслона сбоку или сзади от защитника это боковой или задний заслон соответственно. Они эффективны преимущественно для выхода на свободное место или прохода с броском в корзину.

Для «отсечения» соперника нападающий, ставящий заслон, чаще всего занимает позицию лицом к защитнику, но не менее эффективно расположение спиной к нему. Эффективность заслонов зависит от взаимопонимания выполняющих их игроков. Чтобы заслон достиг своей цели, его нужно ставить с той стороны противника, куда партнёру наиболее целесообразно переместиться.

### **13.2. Бросок одной рукой сверху после вышагивания.**

Бросок одной рукой сверху (от плеча, от головы) после ведения мяча, или проход-бросок, — эффективный прием завершения атаки из-под корзины после обыгрыша соперника с помощью дриблинга. Тот прием можно рассматривать как разновидность броска в движении. Отличие в исполнении состоит лишь в том, что в и. п. игрок совершает ведение и в *подготовительной фазе* мяч ловится после последнего его толчка и отскока от пола, а не после передачи партнера.

В остальном структура движений в *подготовительной, основной и завершающей фазах* соответствует специфике техники выполнения одноименного броска в движении с получением мяча от партнера. Вынос мяча для выполнения броскового движения может осуществляться от плеча или от головы.

Существует две разновидности данного броска в зависимости от способа ведения и направления передвижения игрока к щиту. Чаще всего *бросок правой* осуществляется после ведения мяча той же рукой при проходе справа от корзины и, наоборот, *бросок левой* — после ведения одноименной рукой соответственно при проходе слева от корзины. Это обуславливается требованиями координации движений верхних и нижних конечностей, а также тактическими соображениями: возможностью использовать щит для броска с отскоком и необходимостью укрывания мяча от соперников в конкретной игровой ситуации.

Первоосновой качественного выполнения прохода-броска нападающим является его уверенное владение дриблингом. Облегчению условий результативного завершения данного приема служат обманные движения. С их помощью можно обыграть соперника в начале или по ходу ведения и уже не испытывать активного противодействия непосредственно в момент броска.

Следовательно, *проходу-броску необходимо обучать в сочетании с совершенствованием ведения мяча и простейших финтов*, непосредственно связанных с ним: вышагивания, скрестного шага, поворота и т. д.

## **14 Стойка защитника. Изучение групповых тактических действий в нападении. Наведение. Совершенствование ведения мяча.**

### **14.1. Стойка защитника.**

Приемы игры в защите направлены на противодействие нападающей команде. *Основная цель игры в защите — прервать атаку соперника и овладеть мячом до его броска в корзину (рис. 19).* Защитник должен постоянно стремиться занять необходимую позицию для предотвращения выхода нападающего к щиту или на выгодное для развития атаки место. Не менее значимо также умение игрока препятствовать передачам и ловле мяча, ведению и броскам мяча. Соответственно технику защиты подразделяют на две основные группы:

- 1) техника передвижений;
- 2) техника противодействия и овладения мячом.

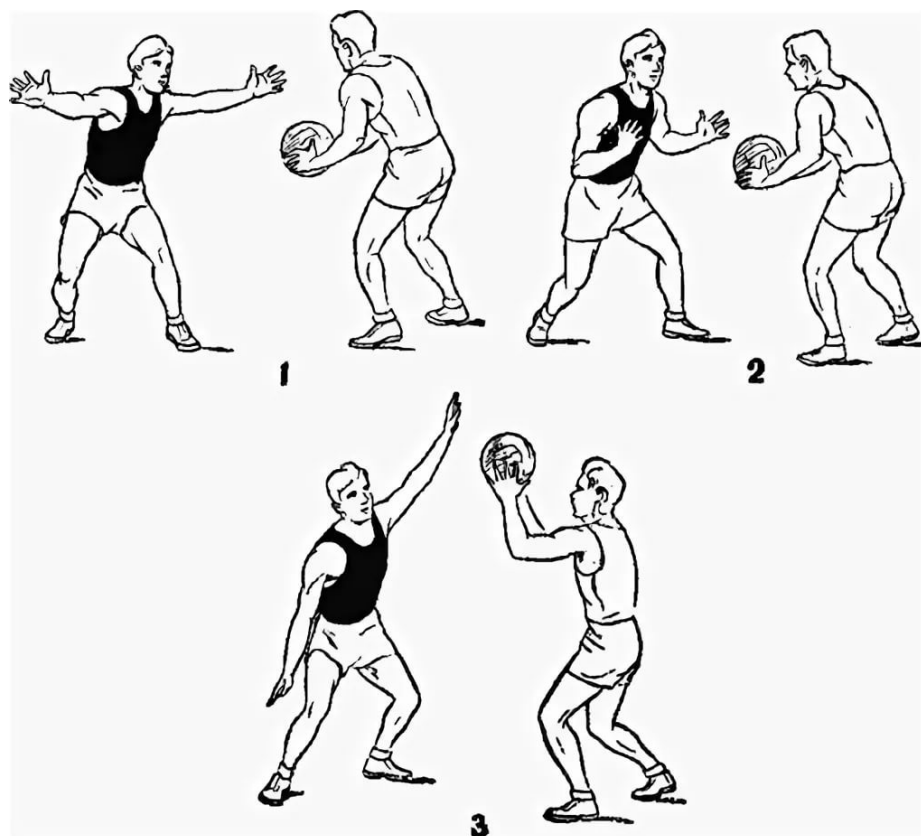


Рис. 19 Стойка защитника

Стойка баскетболиста в защите – это наиболее рациональное положение звеньев тела игрока для маневренных защитных действий, позволяющее эффективно препятствовать атакующим намерениям нападающего.

Разнообразие игровых ситуаций диктует существование нескольких разновидностей стоек. Их различие заключается в расположении и работе ног и рук.

В технике защиты выделяют три вида стоек:

- стойка с параллельной постановкой стоп (параллельная);
- стойка с выставленной вперед ногой;
- закрытая стойка.

**Стойка защитника с параллельной постановкой стоп (параллельная)** применяется для опеки нападающего с мячом или без мяча дали от щита, когда нет непосредственной угрозы атаки и взятия корзины, а также при сопровождении перемещения соперника поперек площадки. Характерными для этой стойки являются расположение ног ступнями на одной линии чуть шире плеч с разворотом носками наружу и выставление в стороны-вниз незначительно согнутых в локтях рук. Масса тела равномерно распределена на обе согнутые ноги. Туловище слегка подано вперед. Положение головы и спины выпрямленное.

В зависимости от угла сгибания ног в коленных суставах различают три разновидности параллельной стойки защитника: *высокую* (130-145°), *среднюю* (115-130°) и *низкую* (менее 115°).

Степень сгибания ног определяется позицией, которую занижает защитник по отношению к своему щиту и мячу, а также характером оказываемого противодействия. Так, например, противодействие нападающему, ведущему мяч, всегда должно осуществляться в низкой стойке, а при опеке центрального игрока, атакующего спиной к щиту, нужно использовать высокую параллельную стойку.

**Стойка защитника с выставленной вперед ногой** применяется при опеке игрока, владеющего мячом, и предназначена для предотвращения броска или прохода под щит.

В и. п. игрок занимает позицию между соперником и щитом. Одна нога, почти выпрямленная, выставляется вперед с постановкой стопы прямо (носком вперед), одноименная рука вытягивается вперед-вверх, предупреждая ожидаемый бросок.

Опорная нога акцентированно согнута и ставится с разворотом стопы носком наружу, а одноименная ей рука выставляется полусогнутой в сторону-вниз для противодействия ведению мяча в направлении, наиболее опасном для корзины. Масса тела располагается преимущественно на опорной ноге. Голова поднята, взгляд направлен вперед. Спина прямая.

Угол наклона туловища вперед и степень сгибания ног взаимосвязаны и определяются игровой ситуацией. Так, например, при опеке нападающего, овладевшего мячом на дальних подступах к корзине (на периметре трехочковой линии), защитник сильно наклоняется вперед и далеко вперед вытягивает одноименную с впередистоящей ногой руку. Таким образом, находясь максимально близко по отношению к сопернику, чтобы активно противодействовать любым его атакующим действиям, защищающийся игрок в то же время располагается максимально далеко по отношению к его центру тяжести, чтобы иметь пространство и время для пресечения внезапного скоростного прохода нападающего. В другой ситуации, когда соперник только что закончил ведение, защитник, максимально приблизившись к нему, полностью выпрямляется и, активно размахивая руками, мешает нападающему прицельно бросить или выполнить точную передачу своему партнеру.

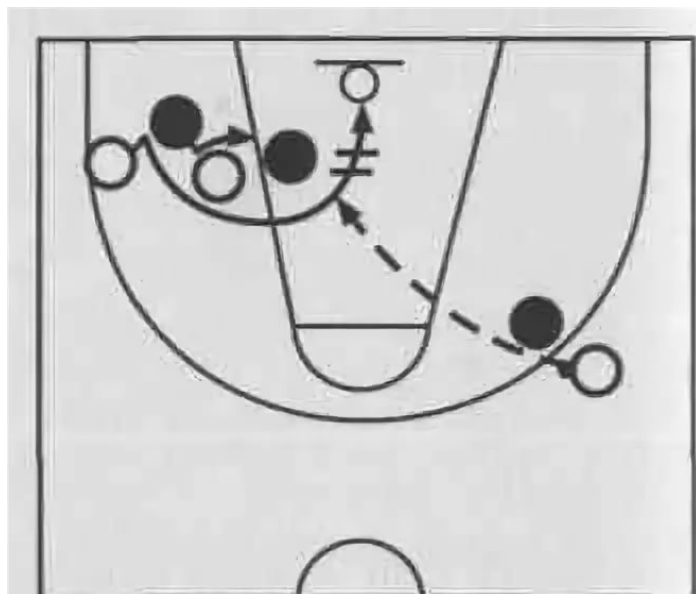
**Закрытая стойка** применяется при активных формах защиты и отличается от других видов стоек близким расположением защитника лицом к нападающему, выставлением вперед ближней к мячу ноги сбоку на уровне ног соперника и активным вытягиванием вперед одноименной руки для пресечения возможной передачи. Другой полусогнутой рукой игрок контролирует расположение нападающего для своевременного предотвращения его маневра. При этом он постоянно должен держать в поле зрения



## **14.2. Изучение групповых тактических действий в нападении.**

### **Наведение.**

**Наведение.** Особенность наведения заключается в том, что инициатива здесь принадлежит нападающему, освобождающемуся от опеки защитника (рис. 20).



**Рис. 20 Наведение**

Он, используя ложные движения и маневрирование по площадке без мяча или с мячом, «наводит» своего опекуна на неподвижно стоящего в определенной позиции партнера, вынуждая их столкнуться (либо добивается столкновения двух защитников). Чтобы достичь намеченной цели, важно проходить вплотную к партнеру или сопернику и как можно быстрее. Статический заслон при наведении применяют как для подготовки дистанционных бросков, так и для выхода без мяча или прохода с ведением к щиту соперника.

## **14.3. Совершенствование ведения мяча.**

Целенаправленное ведение мяча – один из эффективных приемов техники в современном баскетболе. В каждой команде должен быть на площадке, по крайней мере, один отличный мастер ведения мяча, а остальные игроки должны уметь водить мяч свободно, непринужденно, видя при этом площадку, уметь обходить защитника с помощью ведения мяча (один на один).

Как и передачи, ведение мяча в современной игре выполняется на больших скоростях, при активном воздействии защитников. Совершенствовать ведение мяча надо в условиях, приближенных к соревнованиям, в тесной связи с совершенствованием приемов техники владения телом.

*Упражнения для тренировки одного игрока:*

1. Игрок свободно ведет мяч вперед, останавливается, снова ведет. Остановившись, выполняет ведение на месте. Очень важно правильно остановиться.

*Варианты:*

– вести мяч с высоким отскоком от пола, после остановки переходить на ведение с низким отскоком от пола;

– вести мяч с низким отскоком как можно быстрее вперед, остановиться и опять как можно быстрее вести мяч вперед;

– вести мяч то одной, то другой рукой.

2. Вести мяч, изменяя направление от одной боковой линии к другой.

3. Ведение мяча между препятствиями, дальней от препятствия рукой, чтобы между мячом и препятствием находилось, тело игрока. Препятствия поставить, возможно, ближе, это позволит чаще менять направление ведения мяча.

4. Ведение мяча с остановкой и изменением направления ведения в противоположную сторону. Вперед вести мяч левой рукой, назад — правой.

5. Ведение мяча вокруг препятствия как можно быстрее. На исходное положение возвращаться легко, ведя мяч.

6. То же, но обводится препятствие то с одной, то с другой стороны, поэтому вокруг одного препятствия вести мяч одной рукой, вокруг второго — другой и т. д. (вокруг первого в указанном направлении вести левой рукой)

7. Вести мяч, остановиться, выполнить поворот, вести дальше и т. д.

8. Вести мяч от одной боковой линии к другой (или в отмеченном коридоре уже, чем площадка), выполнить поворот, в тот же момент поменять руку и вести мяч дальше.

9. Вести по прямой (или вначале на месте) сразу два мяча.

10. Игрок ведет мяч поперек зала к стене. На расстоянии 5—6 м от нее выполняет передачу (ударяет мячом о стену), ловит отскочивший мяч, поворачивается, ведет мяч к противоположной стене и делает то же самое. Выполнять передачу мяча без остановки, в движении (или, не ловя мяч, а прямо после ведения, выполнить передачу одной рукой).

## **15 Приемы противодействия и овладения мячом. Перехват. Изучение групповых тактических действий в нападении. Пересечение. Остановка прыжком с ловлей мяча.**

### **15.1. Приемы противодействия и овладения мячом. Перехват.**

**Перехваты.** К моменту изучения перехватов занимающиеся должны уметь хорошо ловить мяч в движении, выполнять короткие, резкие рывки, уметь внимательно следить за действиями противника. Первые упражнения должны быть направлены на то, чтобы научить баскетболиста определить момент выхода вперед для перехвата мяча. Следует добиваться такого

положения, чтобы стремление выйти на перехват не приводило защитника к потере правильной позиции. Для этого необходимо особое внимание обращать на исходное положение защитника, которое должно свидетельствовать о постоянной готовности его к самым активным и быстрым действиям.

Перехват мяча в игре осуществляется при его передаче или при его ведении. Успешность *перехвата мяча при передаче* во многом зависит от интуиции и быстроты реакции защитника, а также от его умения правильно занимать позицию при опеке соперника.

*Нападающий облегчает задачу защитнику, если ожидает посланный ему мяч на месте.* В данном случае достаточно из закрытой стойки сделать шаг дальше от мяча ногой, оставляя за спиной соперника, и поймать мяч.

Защитник, владеющий достаточной реактивностью, может спровоцировать необходимую ему для перехвата передачу. Для этого он умышленно отдаляется от нападающего на 1-2 м, как бы притупляя его бдительность, и, находясь на согнутых ногах, смещается немного в сторону мяча, внимательно наблюдая за мячом и соперником периферическим зрением. Чтобы успешно осуществить защитное действие, важно мгновенно среагировать на выпуск мяча и резко броситься к нему. *Особенно удобны для перехвата мяча длинные поперечные или продольные передачи.*

В случае, *если соперник стремится поймать мяч в движении*, решающее значение приобретает умение защитника набрать максимальную скорость на коротком отрезке площадки. Далее достаточно плечом и руками отрезать путь к мячу опекаемому игроку и без труда овладеть им.

*Перехват мяча при ведении* — более сложный по координации движений прием. Поравнявшись с нападающим сбоку, необходимо подстроиться к его ритму и скорости ведения мяча. Затем за счет неожиданного, мгновенного выхода из-за спины соперника защитник принимает отскакивающий мяч на кисть ближайшей к нему руки и, изменив направление движения, продолжает начатое им ведение мяча.

## **15.2. Изучение групповых тактических действий в нападении. Пересечение.**

**Пересечение.** Сущность пересечения подразумевает такое взаимодействие двух игроков, при котором нападающие перемещаются навстречу друг другу с целью добиться столкновения защитников в момент пересечения своего пути следования и тем самым освободиться от их опеки.

Пересечение можно рассматривать как своего рода наведение надвигающегося партнера. Оно эффективно как без мяча, так и при владении мячом одним из игроков (дриблером). В более выгодном положении всегда оказывается игрок, выходящий из-за спины партнера, т. е. проходящий вторым («запаздывающий»).

Соответственно при освобождении от опеки дриблера этим игроком должен быть нападающий с мячом. Но не менее результативно пересечение,

когда в момент встречи партнеров игрок, ведущий мяч, передает его из рук в руки товарищу по команде. В этом случае игрок без мяча проходит следом за дриблером. После получения мяча и освобождения от защитника он имеет возможность беспрепятственно пройти к корзине, используя в свою очередь ведение мяча.

### **15.3. Остановка прыжком с ловлей мяча.**

При выполнении остановки прыжком с ловлей мяча, посланного партнером, игрок в подготовительной фазе совершает толчок правой или левой ногой с одновременным движением прямыми руками к летящему мячу.

В основной фазе в процессе «стелющегося» прыжка вперед осуществляется обхват мяча двумя кистями с последующим амортизационным движением за счет сгибания рук и незначительного отклонения туловища назад. При этом стопы разворачиваются в направлении толчковой ноги или удерживаются на одном уровне, располагаясь носками вперед и немного в стороны.

В завершающей фазе игрок, приземляясь на согнутые ноги с одновременным касанием пола обеими стопами, приходит в стойку с выставленной вперед ногой или в стойку с параллельным расположением стоп и несколько развернутыми в стороны носками. Мяч укрывается у пояса поворотом туловища и разведенными в сторону локтями либо поднимается в и. п. для броска, передачи или ведения.

## **16 Взятие отскока. Изучение групповых тактических действий в нападении. «Двойка». Игровые действия (сочетания приемов).**

### **16.1. Взятие отскока.**

*Борьба за отскочивший мяч* – неотъемлемый элемент игры в баскетбол. По статистическим данным, в среднем за игру около 50% всех бросков завершаются отскоком мяча от щита или от корзины. Следовательно, успешное освоение техники взятия отскока – овладения мячом в борьбе за отскок на своем щите повышает потенциальные шансы команды на благоприятный исход игрового противоборства с соперниками. Справедливо утверждение: «Кто выигрывает щит, тот выигрывает игру».

Учитывая, что мяч отскакивает от корзины чаще всего не далее 3 м, защитник должен преградить путь своему подопечному как можно дальше от щита. Для этого в момент броска он делает шаг вперед, поворачивается на этой же ноге на 180° так, чтобы спина и разведенные в стороны руки, согнутые в локтях, входили в контакт с соперником и являлись преградой на пути его движения к щиту. Удерживая нападающего в этом положении, защитник переводит взгляд на мяч для определения траектории его отскока.

В случае попытки нападающего обойти защитника последний старается оттеснить нападающего, перемещаясь в средней защитной стойке,

постоянно сохраняя контакт с туловищем соперника спиной и разведенными в стороны согнутыми руками и преграждая ему путь к мячу.

Заблокировав подходы к щиту и определив направление отскока, защитник устремляется к мячу и выпрыгивает максимально высоко толчком одной или двух ног с места, с одного или двух шагов. Руки и ноги во время прыжка широко разведены в стороны, чтобы занять в воздухе как можно большую площадь.

Завладев мячом, игрок как бы повисает на нем, после чего резко сгибает руки и туловище вперед, укрывая мяч от соперника.

Далее следует приземление на широко расставленные в стороны ноги в готовности начать атаку первой передачей или ведением мяча. При этом мяч следует удерживать на уровне подбородка.

Если ловля двумя руками затруднена, защитник может обхватить мяч одной рукой, сразу же подхватывая другой, или отбить его в сторону – свободному партнеру. Это ведет к выигрышу в высоте прыжка до 10 см, но снижает надежность овладения мячом.

Кроме своевременности и точности воспроизведения перечисленных действий защитника на эффективность овладения мячом после отскока на своем щите существенное влияние оказывают интуиция и предвидение направления ожидаемого отскока. Большую помощь в приобретении этих качеств игроками может оказать знание статистической вероятности направления отскока мяча в зависимости от карты бросков.

Если условно разделить площадку на пять зон, соответствующих возможным позициям для бросков, то наблюдается следующая закономерность:

- при бросках из зоны 1 или 5 до 95 % всех мячей при отскоке возвращаются в эти же зоны, причем в более 50 % случаях мяч отскакивает на дальнюю сторону площадки (т. е. из зоны 1 в зону 5 и наоборот);
- при бросках из зоны 2 или 4 выявлена та же тенденция: в 70 % случаев мяч отскакивает в эти же зоны, причем приблизительно с той же вероятностью попадания на дальнюю сторону площадки;
- броски из зоны 3 дают около 50 % отскоков в эту же зону, а вероятность рассеивания мяча в зоны 3, 2 и 4 составляет более 90 %.

## **16.2. Изучение групповых тактических действий в нападении. «Двойка».**

Типичным взаимодействием двух игроков с использованием неподвижного заслона является «двойка».

Для его осуществления атакующий игрок передает мяч партнеру и ставит для него заслон. Нападающий, получив мяч, использует финт вышагиванием на проход. Как только заслон поставлен, он стремительно прорывается в сторону заслона и завершает проход броском из-под щита. Игрок, поставивший заслон, преграждает путь защитнику и в случае расположения лицом к нему поворачивается кругом на ближней к корзине ноге для поддержки атакующего игрока. Если происходит переключение

защитников, то следует передача поддерживающему игроку, выполнившему поворот, и уже он беспрепятственно атакует броском в движении из-под кольца.

### **16.3. Игровые действия (сочетания приемов).**

Наиболее эффективно игрок может атаковать корзину сам или поддерживать атаку своих партнеров, используя различные сочетания приемов и финтов. Целесообразное применение финтов на бросок, проход, передачу дает возможность баскетболисту сначала замаскировать истинные намерения, вывести опекающего противника из положения равновесия, расстроить его оборону, а затем либо немедленно прорваться к щиту для атаки корзины, либо выполнить бросок в прыжке со средней или дальней дистанции без особой помехи, либо остро передать мяч партнеру, находящемуся в выгодной позиции.

## **17 Изучение командных тактических действий в нападении. Стремительное нападение. Совершенствование бросков в прыжке.**

**17.1. Изучение командных тактических действий в нападении. Стремительное нападение.** Основа успеха нападения в баскетболе в командных коллективных действиях, направленных на то, чтобы создать одному из игроков удобное положение для результативного броска в корзину. Без командных действий, требующих четких организационных форм взаимопонимания, подчинения индивидуальных стремлений интересам всего коллектива, не может быть полноценной игры в нападении. Прорыв игроками передней линии – весьма эффективный вариант нападения в баскетболе, позволяющий команде кратчайшим путем реализовать преимущество над противником, полученное в результате быстрого перехода от защиты к нападению. Сущность варианта заключается в том, что игроки команды, овладевшей мячом, каждый раз стремятся максимально быстро преодолеть расстояние до щита противника, добиться численного преимущества над защищающимися в конечной фазе атаки и, используя его, забросить мяч в корзину с близкой дистанции. Добиться численного перевеса можно лишь в том случае, если игроки первой линии своевременно начнут продвигаться вперед. Чаще всего быстрый прорыв удастся тогда, когда команда перехватит мяч у противника в ходе самой игры или после быстрого овладения мячом у своего щита. Однако не исключена возможность создания численного преимущества при введении мяча в игру из-за боковых и лицевой линий и при розыгрыше спорного и начального бросков, если противник не успевает или не может активно противодействовать быстрой передаче игрокам, уходящим к его щиту. Нужно учитывать, что и при численном равенстве («1х1», «2х2») создается благоприятная ситуация для смелого и решительного единоборства. Быстрый прорыв можно разделить на три фазы: начало, развитие и завершение. Успех первой фазы определяется быстротой

проведения первоначального отрыва, скоростью рывка каждого игрока и главным образом своевременностью первой передачи без каких-либо лишних движений. От соперников игроки отрываются, начиная движение вперед в момент, когда партнер еще готовится овладеть мячом, если, конечно, есть уверенность в том, что он им овладеет. Обычно в прорыве активное участие принимают 2 – 3 игрока, находящиеся в первой линии защиты. Направление движений этих игроков зависит от их расположения на поле и места, где команда овладела мячом. В то время как игроки без мяча делают рывок, их партнер, овладевший мячом, должен немедленно передать мяч игроку, оказавшемуся впереди противника. Стремясь осуществить быстрый прорыв, команда должна создать для него необходимые условия. Так, наиболее быстрые игроки, действуя в защите, должны по мере возможности находиться ближе к щиту противника, чтобы в момент перехвата мяча сделать рывок вперед. Для этого им выгоднее опекать игроков противника, оперирующих в глубине поля. Вторая фаза прорыва – развитие – включает дальнейшие перемещения игроков, ведение мяча и одну-две передачи между нападающими. По времени эта фаза несколько продолжительнее первой и длится от 2 до 3 с. Завершающая фаза прорыва проходит в зоне корзины противника и длится около 1,5 с. Заключительный бросок в корзину обычно выполняется после короткого ведения или своевременного выхода игрока на мяч под щит. В целом хорошо подготовленная команда тратит на проведение быстрого прорыва 4 – 6 с, используя не более трех передач. Организация быстрой контратаки зависит от многих факторов. Каждая команда стремится реализовать преимущества скоростной игры с учетом потенциальных возможностей своих игроков и слабых мест в подготовленности соперников. Но практически возможны три базовых варианта:

- длинная передача в отрыв убегающему игроку (рис. 21);
- через центр площадки (рис. 22);
- по боковой линии, т. е. через фланг (рис. 23).

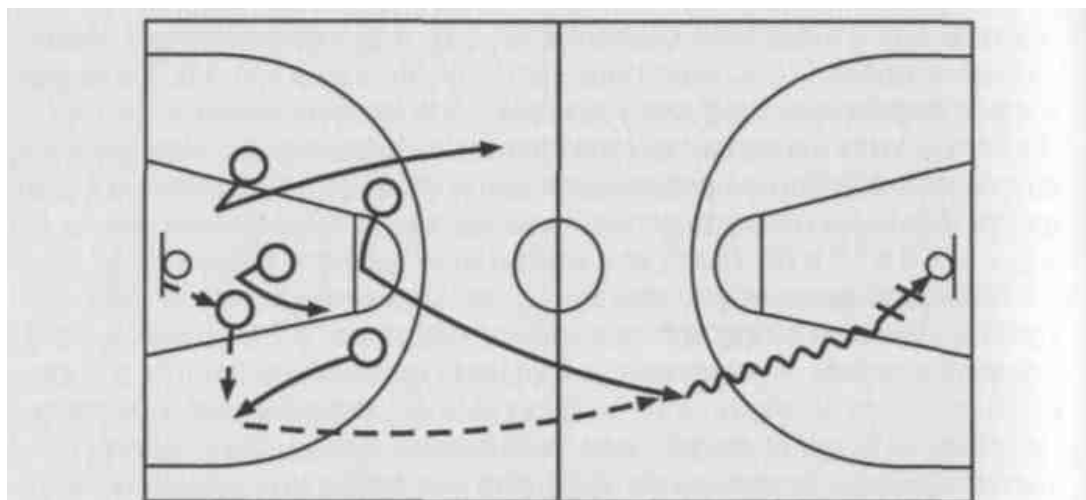


Рис. 21 Длинная передача в отрыв убегающему игроку

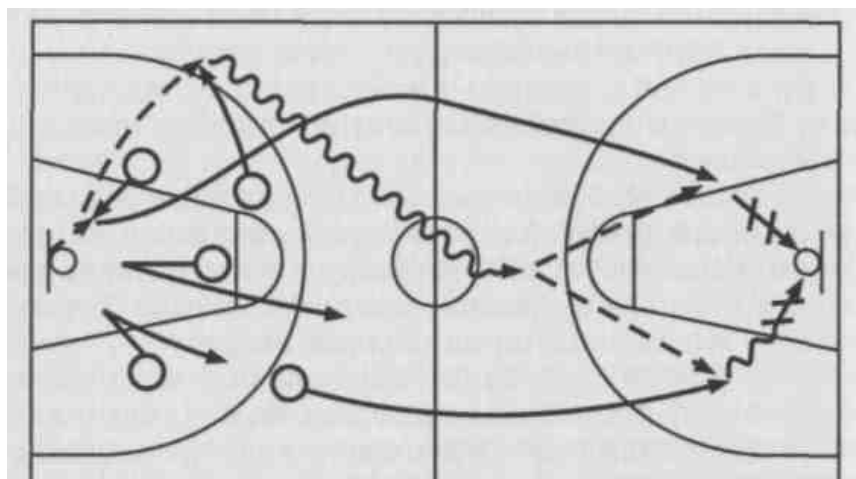


Рис. 22 Через центр площадки

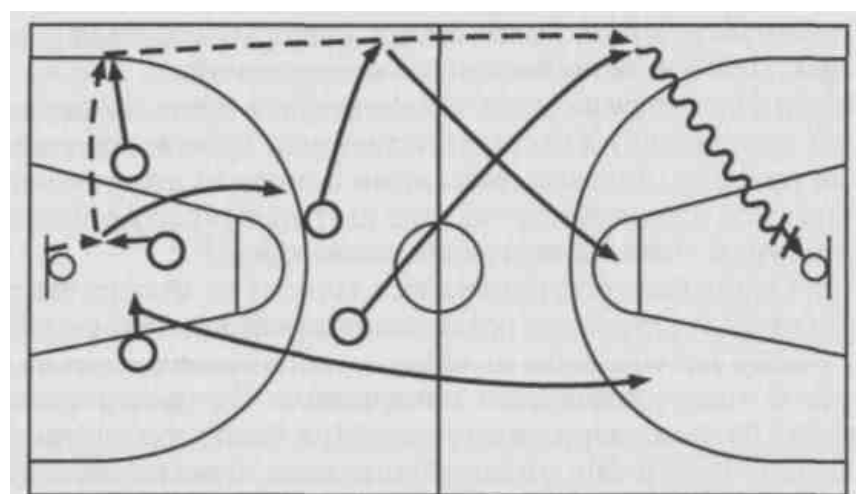


Рис. 23 По боковой линии

Наиболее перспективным в современном баскетболе считается быстрый прорыв через центр, когда среднюю позицию занимает самый техничный игрок. Он доставляет мяч в зону соперника и там выбирает нужный вариант завершения атаки.

Если в атаке быстрым прорывом принимают участие все игроки команды, т. е. переднюю линию нападающих поддерживает следующая за ними волна игроков, то говорят об эшелонированном быстром прорыве. Его цель – успешно завершить атаку против неорганизованной защиты даже в условиях численного равенства атакующих и обороняющихся. Прорыв к корзине соперников в данном случае осуществляется за счет согласованных действий всех игроков, наступающих широким фронтом и друг за другом. Эшелонированный быстрый прорыв может завершаться не только из-под корзины, но также средним и даже дальним броском, так как атакующие игроки готовы к активным действиям в борьбе за отскок в случае промаха и к последующему добиванию мяча.

## 17.2. Совершенствование бросков в прыжке.

Предлагаются следующие упражнения для тренировки бросков в баскетболе:



1. Броски из-под щита. Игроки выстраиваются в две колонны. В каждой колонне по два - три мяча. После ведения головной игрок забрасывает мяч и передает его в свою колонну. Затем переходит в хвост другой колонны.

2. Броски из-под кольца с препятствием. Игрок отдает мяч тренеру, разбегается к кольцу, получает ответную передачу, делает два шага, перепрыгивая через стул, и бросает по кольцу. Задача: при броске выпрыгнуть максимально вверх, не задеть стул и быть готовым к борьбе на щите. Упражнение воспитывает у игроков стремление завершать бросок из-под кольца в высшей точке прыжка, оставаться в игре после броска и участвовать в борьбе за отскок на чужом щите.

3. То же, что и упр. 2, но тренер передает игроку мяч для завершения атаки в одном прыжке.

4. Броски со средней дистанции без сопротивления. Игрок ведет мяч от центра поля к линии штрафного броска, выполняет бросок в прыжке, идет на подбор, в случае промаха добывает мяч в кольцо, вновь подбирает его и с ведением возвращается к линии штрафного броска. Повторить 10-15 раз подряд в быстром темпе.

5. То же, что и упр. 4, но ведение начинается от лицевой линии к линии штрафного броска и бросок выполняется с поворотом на 180°.

6. То же, что и упр. 4, но бросок выполняется с расстояния 5-6-8 м, с разных точек.

7. То же, что и упр. 6, но после выполнения передачи от стены.

8. Броски из-под кольца одной рукой в движении. Игроки выстраиваются в две колонны вдоль боковых линий поля, у игроков левой колонны мячи. Движение к кольцу начинают два первых игрока из разных колонн. Игрок с мячом ведет мяч до продолжения линии штрафного броска и делает передачу направо. Игрок из правой колонны ловит мяч, делает два шага и выполняет бросок из-под кольца (без удара в пол). Пасовавший подбирает мяч, возвращает его в левую колонну, после чего партнеры меняются местами.

9. Броски из-под кольца после прохода в тройках с препятствием. Четыре тройки - у одного кольца. Первые номера в каждой тройке обходят стулья с ведением мяча, выполняют финт на бросок или на проход и уходят в другую сторону. Упражнение носит соревновательный характер: выигрывает тройка, которая быстрее забросит 15 мячей. При атаке кольца нельзя останавливаться, выполнять бросок можно только в максимально высоком прыжке. Упражнение воспитывает смелость, игроки перестают бояться столкновений, овладевают силовым проходом.

10. По команде тренера происходит смена направления прохода (слева или справа от препятствия) и смена позиций троек. Темп выполнения упражнения - очень быстрый.

11. Броски из-под кольца с частичным сопротивлением. Цель упражнения - обучение нападающих укрыванию мяча корпусом и выполнению прохода при контакте с защитником и мелких фолов с его

стороны. Упражнение воспитывает волю и бойцовские качества у нападающих и помогает отрабатывать технику выбивания мяча у защитников. Защитник дает нападающему возможность получить мяч, входит с ним в контакт, старается выбить мяч из рук, может слегка его подталкивать. Нападающий должен укрыть мяч корпусом, не выпустить его из рук и забить в кольцо. Ему разрешен короткий дриблинг (не более 2-3 ударов), два шага и бросок.

12. Смена мест происходит по кругу: после броска - на передачу, потом - в защиту. По сигналу тренера происходит смена стороны площадки или угла движения к кольцу.

## **18 Изучение командных тактических действий в нападении. Позиционное нападение. Совершенствование бросков одной рукой сверху в движении.**

### **18.1. Изучение командных тактических действий в нападении. Позиционное нападение.**

В ходе игры стремительное нападение удастся завершить далеко не всегда. Часто противник успевает полностью организовать защиту и прикрыть всех нападающих. Организованной защите нападающая команда должна противопоставить систематизированное позиционное нападение, в котором участвуют все пять игроков. В позиционном нападении игроки согласованными маневренными действиями последовательно взламывают командную защиту противника и подготавливают завершающий бросок в корзину. По правилам игры на такую подготовку дается 24 с. Этого времени вполне достаточно, чтобы разыграть довольно сложную комбинацию и, если она сорвется, создать условия для тактического обоснованного броска со средней или дальней дистанции. В позиционном нападении различают две системы: «через центрального игрока» и «без центрального игрока». Система нападения «через центрального игрока». В современном баскетболе данная система детально разработана и принята на вооружение всеми квалифицированными командами, как наиболее эффективная система позиционного нападения. Действия команды, применяющей эту систему, основаны на ведущей роли центрального игрока, располагающегося, как правило, спиной к щиту. Находясь лицом к своим партнерам, чтобы в любой момент игры иметь возможность получить мяч, центральный игрок является как бы стержнем подготовки атаки корзины противника. Ведущая роль центрального поддерживается активными целенаправленными действиями всех остальных партнеров, стремящихся передать ему мяч в наиболее выгодном положении. Функции центрального может выполнять любой игрок высокого роста, уверенно владеющий бросками, передачами и финтами, умело использующий все способы взаимодействия с партнерами и умеющий энергично бороться за отскок. При нападении через центрального команды обычно применяют схему исходной расстановки в две линии: переднюю и

заднюю (по отношению к щиту противника). Схема исходной расстановки, когда в передней линии действуют три игрока, а в задней линии – два, обозначается 3-2, а когда в передней линии действуют два игрока, а в задней – три, соответственно 2-3. Понятие линии здесь не строго геометрическое, так как игроки преимущественно располагаются небольшими уступами, что более рационально для организации командных действий. Основные функции игроков задней линии – розыгрыш мяча в глубине поля, передача мяча центрному и выход мимо него для атаки корзины как с правой, так и с левой стороны. Почти всегда целесообразно нападающему, который передал мяч центрному, выходить к щиту, иначе центральной может оказаться изолированным от своей команды и против него будут сосредоточены главные усилия защитников противника. Важной задачей игроков задней линии является и взаимодействие с крайними нападающими. Игроки передней линии – нападающие – взаимодействуют с центральным с использованием заслонов, наведений и пересечений и стремятся войти в область штрафного броска для атаки корзины и борьбы за отскок. Кроме того, их взаимодействия с игроками задней линии у границ поля, на флангах создают хорошее положение для бросков в корзину со средних и дальних дистанций.

Получив мяч, центровой имеет возможность:

- сделать попытку сразу бросить мяч в корзину или обыграть опекающего его защитника в единоборстве, пройти к щиту и забросить мяч в корзину;
- передать мяч кому-либо из выходящих мимо него партнеров;
- ведя мяч, поставить заслон для крайнего нападающего и передать ему мяч для атаки корзины.

Заслоны, которые ставит центровой без мяча для партнера, находящегося в углу поля, или для партнера, действующего в глубине поля, почти всегда создают выгодные положения для атаки.

Таким образом, атакующие комбинации с участием центрального завершаются либо выводением его на завершающий бросок мяча, либо созданием условий для результативного броска любому другому игроку. При этом все перемещения и взаимодействия нападающих в той или иной комбинации заранее изучаются и выполняются в игре по установке тренера или по команде разыгрывающего игрока.

Следует упомянуть также о комбинации, включающей в себя взаимодействие трех игроков по малой восьмерке вокруг центрального, расположенного в узле комбинации. Здесь пересечения, осуществляемые игроками в процессе взаимодействия, дополняются наведениями на центрального, что весьма затрудняет организацию защиты.

Отдельными вариантами системы нападения через центрального игрока являются нападение через двух центральных и нападение через трех центральных. Эти варианты позволяют команде более просто и эффективно использовать преимущество в росте своих игроков в борьбе у щита противника, проводить комбинации с обоих флангов поля и через полукруг

области штрафного броска. Однако расположение двух или трех центровых вблизи щита противника создает определенную скученность и затрудняет проходы к корзине остальных игроков, снижая тем самым их атакующий потенциал и темп игры. Два центровых игрока могут располагаться с противоположных сторон области штрафного броска, или один центровой становится в полукруге, а второй – на усах трехсекундной зоны. Как при первой, так и при второй расстановке двух центровых целесообразно использовать комбинации, построенные на основе взаимодействий заслонами между этими центровыми, сочетаний скрестных выходов с наведением на центровых.

Система нападения без центрального игрока.

Если в команде нет ярко выраженных центровых игроков, то следует отдать предпочтение системе нападения без центрального, которая имеет 2 варианта: нападение системой заслонов и нападение восьмеркой.

Серия заслонов обеспечивает поочередные выходы каждого игрока команды в область штрафного броска, которые создают постоянную угрозу корзине противника. Взаимодействия игроков в нападении восьмеркой организовываются примерно так же, как и в малой восьмерке, но с участием четырех-пяти игроков команды, что ускоряет темп перемещений, увеличивает количество проходов и выходов к щиту противника, появляется несколько больше возможностей для завершения атаки.

## **18.2. Совершенствование бросков одной рукой сверху в движении.**

Предлагаются следующие упражнения для тренировки бросков в баскетболе:

1. Броски из-под щита. Игроки выстраиваются в две колонны. В каждой колонне по два - три мяча. После ведения головной игрок забрасывает мяч и передает его в свою колонну. Затем переходит в хвост другой колонны.

2. Броски из-под кольца с препятствием. Игрок отдает мяч тренеру, разбегается к кольцу, получает ответную передачу, делает два шага, перепрыгивая через стул, и бросает по кольцу. Задача: при броске выпрыгнуть максимально вверх, не задеть стул и быть готовым к борьбе на щите. Упражнение воспитывает у игроков стремление завершать бросок из-под кольца в высшей точке прыжка, оставаться в игре после броска и участвовать в борьбе за отскок на чужом щите.

3. То же, что и упр. 2, но тренер передает игроку мяч для завершения атаки в одном прыжке.

4. Броски со средней дистанции без сопротивления. Игрок ведет мяч от центра поля к линии штрафного броска, выполняет бросок в прыжке, идет на подбор, в случае промаха добывает мяч в кольцо, вновь подбирает его и с ведением возвращается к линии штрафного броска. Повторить 10-15 раз подряд в быстром темпе.

5. То же, что и упр. 4, но ведение начинается от лицевой линии к линии штрафного броска и бросок выполняется с поворотом на 180°.

6. То же, что и упр. 4, но бросок выполняется с расстояния 5-6-8 м, с разных точек.

7. То же, что и упр. 6, но после выполнения передачи от стены.

8. Броски из-под кольца одной рукой в движении. Игроки выстраиваются в две колонны вдоль боковых линий поля, у игроков левой колонны мячи. Движение к кольцу начинают два первых игрока из разных колонн. Игрок с мячом ведет мяч до продолжения линии штрафного броска и делает передачу направо. Игрок из правой колонны ловит мяч, делает два шага и выполняет бросок из-под кольца (без удара в пол). Пасовавший подбирает мяч, возвращает его в левую колонну, после чего партнеры меняются местами.

9. Броски из-под кольца после прохода в тройках с препятствием. Четыре тройки - у одного кольца. Первые номера в каждой тройке обходят стулья с ведением мяча, выполняют финт на бросок или на проход и уходят в другую сторону. Упражнение носит соревновательный характер: выигрывает тройка, которая быстрее забросит 15 мячей. При атаке кольца нельзя останавливаться, выполнять бросок можно только в максимально высоком прыжке. Упражнение воспитывает смелость, игроки перестают бояться столкновений, овладевают силовым проходом.

10. По команде тренера происходит смена направления прохода (слева или справа от препятствия) и смена позиций троек. Темп выполнения упражнения - очень быстрый.

11. Броски из-под кольца с частичным сопротивлением. Цель упражнения - обучение нападающих укрыванию мяча корпусом и выполнению прохода при контакте с защитником и мелких фолов с его стороны. Упражнение воспитывает волю и бойцовские качества у нападающих и помогает отрабатывать технику выбивания мяча у защитников. Защитник дает нападающему возможность получить мяч, входит с ним в контакт, старается выбить мяч из рук, может слегка его подталкивать. Нападающий должен укрыть мяч корпусом, не выпустить его из рук и забить в кольцо. Ему разрешен короткий дриблинг (не более 2-3 ударов), два шага и бросок.

12. Смена мест происходит по кругу: после броска - на передачу, потом - в защиту. По сигналу тренера происходит смена стороны площадки или угла движения к кольцу.

## **19 Совершенствование основной стойки и способов передвижений. Изучение командных тактических действий в нападении. Специальное нападение. Совершенствование стойки защитника.**

### **19.1. Совершенствование основной стойки и способов передвижений.**

#### **Упражнения на перемещения:**

1. Перемещения приставными шагами вправо (два шага).

2. То же влево и в защитной стойке.
3. Короткий рывок, остановка, поворот назад, вперед, прыжок вверх.

**Упражнения на координацию движений:**

1. В прыжке поворот на 180°
2. Подскоки на месте, руки на пояс, к плечам, вверх и в обратной последовательности вниз.

Технику перемещений — стойку, ходьбу, бег, прыжки, остановки, повороты — лучше всего совершенствовать с помощью специальных упражнений.

Для развития прыгучести используют следующие упражнения:

1. Прыжки с доставанием баскетбольного щита или кольца.
2. Прыжки в высоту через планку, прыжки в длину с места и с разбега.
3. Прыжки в приседе с выпрыгиванием из этого положения.
4. Прыжки через гимнастическую скамейку, через барьер.
5. Напрыгивание на гимнастическую скамейку.
6. Прыжки через скакалку.

Передвижения, как уже говорилось, нужно включать во вводную часть занятия, в разминку перед игрой в виде различных упражнений. Некоторые из наиболее полезные передвижений:

1. На бегу по команде тренера изменение способов передвижения: боком приставным шагом поочередно то левым, то правым плечом вперед; спиной вперед с перемещениями влево-вправо приставными шагами; с поворотами, с ускорением, с остановками. Все эти способы передвижений варьируют, меняя темп бега и его направление, включая имитационные движения, например, выбивание мяча, броски по корзине, сбивание мяча.

2. Упражнения на координацию работы ног. Игроки строятся в несколько шеренг лицом к тренеру, расстояние между шеренгами не менее 2 м. Тренер руками подает команды: вперед, назад, вправо, влево, вперед-вправо, назад-влево и т. п. Выполняя команды, нельзя делать окрестные шаги, а только приставные, и только в защитной стойке, т. е. в полуприседе.

3. «Боксерский бой». Игроки разбиваются на пары, принимают боксерскую стойку и по команде тренера начинают имитировать боксерские удары, передвигаясь боксерским шагом.

4. «Эстафета». Игроки разбиваются на команды по 5 человек и строятся в колонны по одному перед лицевой линией площадки. Первые в колоннах передвигаются по направлению к средней линии в приседе, обратно — бегом; вторые прыжками на одной ноге, обратно — бегом; третьи — прыжками на двух ногах, обратно — бегом; четвертые бегут к средней линии спиной вперед, обратно — лицом вперед и, наконец, пятые — приставным шагом левым плечом вперед, обратно — приставным шагом правым плечом вперед. После того как все игроки вернутся за лицевую линию, они меняются местами, и эстафета повторяется. Можно усложнить задание, расставив на пути стойки, которые игроки будут огибать. Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

5. Соревнование на скорость и ловкость передвижения. Игроки разбиваются на группы по 4 человека и образуют квадрат, в центр которого кладется набивной мяч. По команде все рывком устремляются к мячу. Задание: выполнить два кувырка вперед на матах — коснуться рукой мяча — вернуться спиной вперед на исходный рубеж. Побеждают игроки, первыми справившиеся с заданием.

## **19.2. Изучение командных тактических действий в нападении. Специальное нападение.**

При нападении против зонной защиты следует стремиться прежде всего применять быстрый прорыв, чтобы не дать противнику времени на построение системы защиты. Если противнику удалось организовать зонную защиту, то требуется тщательный, продуманный, терпеливый розыгрыш мяча, специально направленный против данной системы. Все эти взаимодействия и комбинации основываются на нескольких правилах:

1. Следует использовать быстрые передачи по периметру зонной защиты, причем каждый нападающий должен угрожать корзине. Нужно все время держать противника в напряжении, чтобы он не знал, в какой момент и откуда последует атака. Это обеспечивается чередованием бросков издали с проходом под щит, сопровождаемыми финтами на бросок и на проход. Если защита не успела переместиться на мяч, должен следовать бросок в прыжке, подкрепленный активной борьбой за отскок силами трех нападающих.

2. Помимо быстрых передач вдоль фронта зонной защиты, следует смелее использовать передачи с высокой траекторией с одного края поля на другой и сквозные передачи на уровне кольца высокорослому нападающему, зашедшему в тыл зонной защиты, сочетая все это с заслонами для броска.

3. Следует создавать численное преимущество нападающих над защитниками, охраняющими определенный участок поля.

Команда, нападающая против зонной защиты, должна всегда помнить, что при потере ею мяча противник находится в выгодной позиции для острой контратаки. Поэтому необходимо предусматривать в каждой комбинации планомерную страховку тыла, и те игроки, которые в данный момент находятся сзади, должны быть всегда готовы к пресечению внезапного прорыва.

## **19.3. Совершенствование стойки защитника.**

### **Упражнения:**

1. Перемещаться в защитной стойке по диагонали назад. После 3-5 шагов повернуться и поменять направление. Затем сделать то же самое по диагонали вперед.

2. Сделать то же самое, но добавить движения руками. Дальняя рука работает на защиту от передачи, ближняя рука – имитирует захват мяча. 2-3 подхода по 5 диагоналей вперед и назад.

3. Два игрока друг напротив друга. Нападающий стоит на месте и выполняет повороты, убирая мяч в сторону. Защитник реагирует на

движения нападающего и перемещается соответственно, делая защитные движения двумя руками перед мячом.

4. Защитник старается выбить или отобрать мяч у нападающего. По 30 секунд каждый, 3 подхода.

5. У одного игрока (подыгрывающий) мяч, двое других игроков – защитник и нападающий. Нападающий делает передвижения (вперед/назад, вправо/влево), стараясь получить передачу от игрока с мячом. Защитник играет в закрытой стойке, закрывая линию передачи, мешая получить нападающему мяч. Если передача все же прошла, то нападающий должен выполнить повороты (один круг вперед или назад) и отдать обратную передачу подыгрывающему, а защитник должен активно ему мешать, стараться выбить или отобрать мяч. По 30 секунд в каждой роли, 3 раза (смена по кругу).

## **Задача 20 Совершенствование остановки прыжком без мяча. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении. Действия против игрока без мяча. Совершенствование взятия отскока.**

### **20.1. Совершенствование остановки прыжком без мяча.**

После разбега игрок отталкивается ногой и делает невысокий стелющийся прыжок по ходу движения. Плечи в полете отводятся несколько назад. Приземление осуществляется либо одновременно на обе ноги, либо сначала на одну ногу с последующей постановкой другой. Чем быстрее передвигается игрок, тем сильнее сгибаются ноги.

Упражнения:

- прямолинейный бег к стойкам, не добегая, перед каждой стойкой выполнять остановку прыжком. Затем следует уход влево (вправо) от препятствия. Обратно то же самое задание, только бег по диагонали;
- то же самое. Добавляется раскачивание корпусом;
- то же самое. После остановки прыжком следует поворот корпусом через левую (правую) опорную ногу;
- то же самое. Ведение с мячом, остановка, подброс мяча, уход скрестным шагом влево (вправо).

### **20.2. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении. Действия против игрока без мяча.**

Команда, действующая против личного прессинга, сталкивается с необходимостью преодолеть ряд трудностей тактического и технического характера:

- ввести мяч в игру;



- выйти на оперативный простор, чтобы осуществить прорыв защиты или хотя бы перейти с мячом на половину поля противника;
- в условиях плотной опеки развернуть комбинационное позиционное нападение с завершающей атакой корзины.

Если противник предпочитает строго придерживаться опеки каждого игрока, то целесообразно использовать взаимодействия с заслоном тройки.

Когда команде удалось выйти с мячом на половину поля противника, ей предоставляется возможность использовать в позиционной борьбе рассредоточенность прессинга. Часто применяется в этом случае система нападения центрального с взаимодействиями между игроками вдоль боковых и лицевой линий или система нападения через центрального, выдвинутого далеко от щита противника (примерно на вершину дуги области штрафного броска). Обе указанные системы оставляют открытой область штрафного броска, давая возможность нападающему с ходу врываться туда и атаковать корзину. Если команда имеет в своем составе игрока, отлично владеющего ведением, обводкой и другими приемами единоборства, то часто бывает рационально освободить ему значительную часть поля для атакующих действий одного противника. Причем остальные игроки вместе с опекающими их противниками концентрируются вдоль одной из боковых линий или в углу поля, тем самым всячески затрудняя подстраховку. В борьбе за инициативу с противником, применившим прессинг, команда может ответить тем же оружием, т. е. быстрым прорывом. Это ведет к обоюдоострой игре в стремительном темпе.

Командные действия против смешанной защиты следует организовывать на основе комбинаций с серией заслонов или наведений для игрока, персонально опекаемого противником. Если противник персонально опекает двух игроков, то в комбинации можно включать дополнительно скрестный выход. Подобные комбинации противнику довольно трудно нейтрализовать, так как сочетание принципов персональной плотной опеки и зонного построения осложняют переключения при заслонах и наведениях.

### **20.3. Совершенствование взятия отскока.**

Обучение взятию отскока на своем щите.

- Объяснение и показ.
- Имитация блокирования пассивного нападающего и овладения мячом при отскоке по зрительному сигналу педагога: поднятый или подброшенный вверх мяч и т. п.
- То же, но с «вырыванием» подвешенного на амортизаторе мяча.
- То же, но нападающий обозначает движение на щит в заранее заданном направлении справа или слева от защитника.
- Овладение отскоком после собственного набрасывания мяча:
  - в верхнюю часть щита с линии штрафного броска;
  - в дальнюю верхнюю часть щита с боковой стороны трехсекундной трапеции (на уровне 2-го усика).

– Овладение отскоком из различных исходных позиций после бросков мяча с разных точек по отношению к щиту.

– Выполнение отблокирования пассивно обозначающего движение на подбор нападающего с последующим овладением мячом, посланным в верхнюю часть щита третьим игроком.

– То же, но при активном движении нападающего на подбор мяча.

– То же, что в упр. 7 и 8, но с последующим началом атаки первой передачей мяча или выводящим ведением мяча.

– Выполнение приема в целом в условиях активного противоборства «защитник— нападающий» в заданных позициях при бросках в корзину третьим игроком с разных точек по отношению к щиту.

– То же, но в состязании на результативность действий по овладению мячом в борьбе за отскок.

– Воспроизведение приема в целом в условиях игрового противоборства: 1х1; 2х2; 3х3 и т. д. — с атакой в одну корзину.

– То же, но в подготовительных и учебных играх с установкой педагога.

Организационно-методические указания.

– Обучать взятию отскока на своем щите на расстоянии не менее 3-4 м от корзины.

– Сигналом для начала действий защитника во всех упражнениях служит момент выпуска мяча педагогом или третьим игроком.

– Защитнику занимать позицию перед нападающим (ближе к своему щиту) в средней стойке; варьировать исходные позиции относительно щита для бросков и борьбы за отскок.

– Педагогу на начальном этапе обучения указывать игрокам направление наиболее вероятного отскока мяча при броске из конкретной условной зоны.

– Все задания выполнять серийно по 5—10 повторений.

– Состязания на результативность борьбы за отскок проводить в тройках: один игрок бросает, двое осуществляют противоборство; каждое результативное действие в защите и в нападении оценивать начислением призовых очков; дополнительно очки можно начислять за точный бросок с точки или успешное добивание мяча.

При выполнении приема:

– начинать действия сближением с нападающим и быстрым поворотом на 180° на носке ближней к направлению его ожидаемого движения ноги;

– вступать в контакт с туловищем нападающего спиной и разведенными в стороны согнутыми в локтях руками — «чувствовать соперника спиной»;

– занимать как можно большее пространство на площадке, широко расставив ноги и руки;

– переводить взгляд на мяч лишь после выполнения отблокирования соперника;

- удерживать нападающего «на спине» в случае его движения в обход защитника;
- мгновенно устремляться к мячу, определив траекторию и направление отскока;
- отталкиваться максимально мощно одной или двумя ногами с поднятыми вверх руками;
- руки и ноги в прыжке разводить в стороны, туловище наклонять вперед;
- обхватив мяч, «повисать» на нем, резко сгибая руки и туловище вперед;
- приземляться на широко расставленные в стороны ноги, мяч вниз не опускать, укрывать его от соперника на уровне своего подбородка;
- после приземления мгновенно оценивать ситуацию для начала атаки первым пасом или выводом мяча с помощью ведения и быстро переходить к атакующим действиям.

## **21 Совершенствование поворотов на месте и в движении. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении. Действия против игрока с мячом. Разновидности передвижений в защите.**

### **21.1. Совершенствование поворотов на месте и в движении.**

#### **Обучение поворотам на месте.**

- Объяснение и показ.
- Выполнение поворотов вперед и назад на месте по разделениям с подсчетом педагога: «и — раз», «и — два» (на «и» перенести массу тела на всю стопу впередистоящей ноги, приподнимая пятку сзади стоящей; на «раз» — отталкиваясь впередистоящей, осуществить этой ногой переступание с одновременным переносом массы тела на сзади стоящую и вращением на ее носке).
- Выполнение разновидностей поворотов на месте в целом с собственным подсчетом каждым занимающимся.
- То же, что в упр. 3, но меняя амплитуду поворотов (т.е. размах переступания—вращения).
- То же, что в упр. 3 и 4, но в различных сочетаниях: 2 поворота вперед, 1 — назад; 2 — назад, 2 — вперед и т. п.
- То же, что в упр. 5, но в ситуации выбора по зрительному или звуковому сигналу (например, поднятая вверх правая рука педагога — поворот вперед, 2 поворота назад; поднятая левая рука — 2 поворота назад, 1 — вперед и т.п.).

- Выполнение поворотом на месте с последующим переходом в движение заданным способом: поворот вперед — передвижение бегом спиной вперед; поворот назад — рывок на исходную позицию и т. п.

- Выполнение разновидностей поворотов на месте с освобождением от опеки условного (пассивного) защитника.

- Выполнение поворотов после остановок произвольным способом по ориентирам в сочетании с последующими вариантами передвижений.

- То же, что в упр. 3 – 6, но в стойке игрока, владеющего мячом.

- Выполнение сочетания поворотов на месте с мячом в руках при пассивном, а затем активном противодействии условного защитника.

- Выполнение разновидностей поворотов на месте в стойках нападающего в сочетании с другими игровыми приемами: ловлей мяча, остановками, ведением мяча, бросками и т.д. (по мере освоения техники игры).

#### **Обучение поворотам в движении.**

- Объяснение и показ.

- Последовательное выполнение всех составных элементов приема (вращений и переступаний) на месте с переходом в передвижение.

- Выполнение поворота по ориентирам в ходьбе.

- То же, что в упр. 3, но в медленном беге по прямой.

- Выполнение приема в целом по разметке площадки со сменой направления движения после поворота.

- Выполнение поворота в движении с заданной амплитудой по звуковым, зрительным или комбинированным сигналам.

- Выполнение разновидностей приема с преодолением пассивного, а затем активного противодействия условного защитника на ограниченных участках площадки (в заданных коридорах).

- Выполнение поворота в движении при ведении мяча и в сочетании с другими игровыми приемами (по мере освоения техники игры).

### **21.2. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении. Действия против игрока с мячом.**

Команда, действующая против личного прессинга, сталкивается с необходимостью преодолеть ряд трудностей тактического и технического характера:

- ввести мяч в игру;

- выйти на оперативный простор, чтобы осуществить прорыв защиты или хотя бы перейти с мячом на половину поля противника;

- в условиях плотной опеки развернуть комбинационное позиционное нападение с завершающей атакой корзины.

Если противник предпочитает строго придерживаться опеки каждого игрока, то целесообразно использовать взаимодействия с заслоном тройки.

Когда команде удалось выйти с мячом на половину поля противника, ей предоставляется возможность использовать в позиционной борьбе рассредоточенность прессинга. Часто применяется в этом случае система

нападения центрального с взаимодействиями между игроками вдоль боковых и лицевой линий или система нападения через центрального, выдвинутого далеко от щита противника (примерно на вершину дуги области штрафного броска). Обе указанные системы оставляют открытой область штрафного броска, давая возможность нападающему с ходу врываться туда и атаковать корзину. Если команда имеет в своем составе игрока, отлично владеющего ведением, обводкой и другими приемами единоборства, то часто бывает рационально освободить ему значительную часть поля для атакующих действий одного противника. Причем остальные игроки вместе с опекающими их противниками концентрируются вдоль одной из боковых линий или в углу поля, тем самым всячески затрудняя подстраховку. В борьбе за инициативу с противником, применившим прессинг, команда может ответить тем же оружием, т. е. быстрым прорывом. Это ведет к обоюдоострой игре в стремительном темпе.

Командные действия против смешанной защиты следует организовывать на основе комбинаций с серией заслонов или наведений для игрока, персонально опекаемого противником. Если противник персонально опекает двух игроков, то в комбинации можно включать дополнительно скрестный выход. Подобные комбинации противнику довольно трудно нейтрализовать, так как сочетание принципов персональной плотной опеки и зонного построения осложняют переключения при заслонах и наведениях.

### **21.3. Разновидности передвижений в защите.**

*В защите* используют все способы передвижений, которые применяют при нападении: разновидности ходьбы и бега, остановок, поворотов, прыжков. Соответственно нет принципиальных различий и в технике их исполнения. *Ходьбу и медленный бег* применяют, противодействуя пассивной игре нападающего; *бег спиной вперед* — при переходе от нападения к защите; *рывки* — при стремительной атаке соперника или для максимально быстрого восстановления защитных позиций, а также при перехватах мяча. Перечисленные способы передвижений защитник *чередует с остановками и поворотами*, совершаемыми по ситуации. *Прыжки толчком одной или двумя ногами* используются при попытках воспрепятствовать броскам мяча соперника либо для овладения мячом при перехватах и борьбе за отскок на щите.

Специфическими в арсенале техники защитника являются *передвижения приставными шагами* и так называемый *скрестный шаг-скачок*.

Приставные шаги используют как в параллельной стойке защитника при сопровождении игрока, так и в стойке с выставленной вперед ногой при перемещениях защитника в переднезаднем Направлении для накрывания броска или противодействия проходу нападающего. Особенность передвижений приставными шагами заключается в том, что игрок выполняет их на постоянно согнутых ногах, мягкими «кошачьими» шагами, без подпрыгиваний. Первый шаг совершает ближайшая к направлению движения нога, а затем скользящим переступанием приставляется другая. Защитник

после каждого приставного шага приходит в устойчивое исходное положение.

Скрестный шаг-скачок позволяет обороняющемуся игроку оперативно переместиться по площадке на небольшом расстоянии. Он используется для быстрой смены позиции в ответ на перемещение мяча или чтобы неожиданно преградить путь совершающему проход нападающему (без нарушения правила блокировки). Исполнению скрестного шага-скачка присущ взрывной характер движений. Прием выполняется невысоко над площадкой, без значительных колебаний положения общего центра тяжести. Защитник, находясь в параллельной стойке на согнутых ногах, мгновенно переносит массу тела на переднюю часть ближней к направлению перемещения стопы и мощно отталкивается в сторону. В безопорной фазе он совершает скрестное движение дальней к направлению скачка ногой. И, приземляясь на нее, быстро выставляет толчковую ногу, приходя в устойчивое и. п. (на согнутых ногах с параллельным расположением стоп). Не менее эффективно применение скрестного шага-скачка в движении, когда ему предшествуют передвижения защитника приставными шагами.

*Разновидностям передвижений в защите необходимо обучать одновременно с овладением стойками.* Методика обучения универсальным для нападения и защиты способам передвижений: разновидностям бега, остановкам, поворотам, прыжкам — подробно представлена ранее (см. «Основные способы передвижений в нападении»). Вышеизложенный материал легко адаптировать к процессу обучения основам техники защиты.

Однако следует учитывать некоторые специфические черты, присущие традиционным передвижениям при их использовании для решения оборонительных задач. Так, для эффективной игры в защите важно уметь мгновенно стартовать из непрерывно изменяющихся и. п. и максимально ускоряться на небольших отрезках дистанции (1 – 5 м). Не менее значима и мобильность защитника, т.е. его способность быстро принимать решения в ответ на изменяющуюся игровую обстановку. Для начала перемещения или чередования способов передвижений служит множество сигналов: звуковые; визуальные — направление взгляда соперника, начало движения мяча, партнера или нападающего; подсказка тренера или товарища по команде и т. п. Соответственно подбираются адекватные средства и методы обучения.

Учитывая монотонность, характерную для выполнения упражнений из данного раздела техники, рекомендуется в процессе их изучения широко использовать игровой метод.

## **22 Совершенствование остановки двумя шагами. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Противодействие выходу на свободное место. Совершенствование выбивание.**

### **22.1. Совершенствование остановки двумя шагами.**

- Принять положение стойки без мяча стоя на месте.
- Ходьба обычная, варианты ходьбы, по сигналу (слуховому, зрительному) принять стойку баскетболиста.
- Бег, варианты бега, по слуховому, зрительному сигналу принять стойку баскетболиста.
- Из различных исходных положений, после выполнения общеразвивающих упражнений принять стойку баскетболиста.

### **22.2. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Противодействие выходу на свободное место.**

Прочная и умелая защита не только закрепляет успех, достигнутый нападением, но и накладывает отпечаток на характер дальнейших действий команды. Команда, уверенная в своей защите, не боится идти на обострение игры, уверенно использует броски в корзину как с близкой, так и со средней и дальней дистанций, смело борется за отскок мяча. Действия обороняющейся команды являются ответными на действия атакующих и организуются в зависимости от особенностей тактики противника. Защищающейся команде необходимо решить три основные задачи: - не дать противнику сделать бросок в корзину; - отобрать мяч у противника и перейти в контратаку; - нарушить взаимодействия между линиями и отдельными игроками противника, помешать ему во всех подготовительных маневрах. Защита, основанная на сочетании четкой, организованной обороны корзины с активной борьбой за овладение мячом, позволяет перехватить инициативу и навязать противнику наиболее неблагоприятный для него тактический план игры. Как и в нападении, игра в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.

### **22.3. Совершенствование выбивания.**

**Выбивание мяча из рук соперника** осуществляется, как правило, после активного противодействия владению мячом за счет неглубоких выпадов к нападающему и возвращению обратно в и.п., сопровождающихся движением вытянутой вперед рукой. В удобный момент следует короткий удар по мячу сверху или снизу кистью с плотно прижатыми пальцами. Наиболее эффективным принято считать *выбивание снизу в момент ловли мяча нападающим*, в частности при приземлении после овладения мячом в прыжке и недостаточном его укрывании.

**Выбивание при ведении мяча** требует умения защитника оттеснить нападающего к боковой линии, подстроиться ему за спину, набрав ту же, что и он, скорость, и, определив ритм ведения, *выбить мяч сзади* ближайшей к сопернику рукой в момент поднимания его после отскока.

*Выбить мяч можно и сбоку по отношению к сопернику ближайшей к нему рукой, передвигаясь на одинаковой с ним скорости.*

**Обучение выбиванию мяча из рук соперника.**

1. Объяснение и показ.
2. Выбивание мяча снизу и сверху из рук неподвижно стоящего нападающего.
3. То же, но в момент ловли мяча нападающим от партнера на месте.
4. То же, что в упр. 2, но после активных выпадов и перемещения в сторону мяча в ответ на его укрывание нападающим в заданном направлении.
5. То же, но после поворотов нападающего на месте в указанном направлении и с заданной амплитудой.
6. Выполнение приема в момент ловли мяча нападающим в движении.
7. Выполнение приема в момент опускания мяча нападающим вниз после его ловли в прыжке:
  - после собственного подбрасывания мяча вверх над головой;
  - после навесной передачи партнера;
  - после передачи-отскока мяча от щита.
8. Выполнение приема в ситуации группового отбора: 2 х 1 и 3х1.
9. Многократное выполнение приема в подвижных играх: «Не давай мяч водящему», «Борьба за мяч», «10 передач» и т.п.; по команде педагога: «Замри!» — игрок с мячом прекращает движение и лишается права передавать его партнерам по команде, но может выполнять повороты на месте.
10. То же, но при неограниченной активности нападающих и защитников.
11. Выполнение разновидностей приема с последующим овладением мячом и переходом к нападающим действиям (по мере освоения техники игры).
12. То же, но в условиях игрового противоборства в тренировочных упражнениях и учебных играх.

**Обучение выбиванию мяча при его ведении.**

1. Объяснение и показ.
2. Выполнение приема на месте из-за спины нападающего в момент выпуска им мяча.
3. Выполнение приема из-за спины и сбоку от нападающего после одноударного ведения мяча на месте.
4. То же, но после многоударного ведения мяча нападающим на месте.
5. Выполнение приема в целом в условиях противоборства 1 х 1 на ограниченном участке площадки: в центральном круге или в полукругах области штрафного броска в заданных ситуациях:
  - защитник противодействует дриблеру;



- дриблер противодействует дриблеру, стремясь выбить мяч у противника и сохранить свой.

6. То же, но в условиях противоборства на ограниченной площади нескольких дриблеров: выбей мяч у соперника и сохрани свой.

7. Повторное выполнение разновидностей выбивания при передвижении дриблера и защитника вдоль площадки в коридоре шириной 2 — 3 м:

- нападающий передвигается ходьбой;
- нападающий передвигается медленно бегом;
- нападающий варьирует скорость передвижений.

8. То же, но при активном противоборстве с установкой защитнику: «Направь дриблера!» — защитник, передвигаясь зигзагообразно от линии к линии по всей длине коридора, стремится остановить проход нападающего и выбить у него мяч; в случае успешного выбивания мяча игроки меняются ролями и продолжают перемещение в заданном направлении.

9. Выполнение разновидностей приема с последующим овладением мячом и переходом к атакующим действиям в тренировочных упражнениях и в условиях игрового противоборства.

## **23 Совершенствование ловли и передачи мяча на месте. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Противодействие получению мяча. Совершенствование финтов без мяча.**

### **23.1. Совершенствование ловли и передачи мяча на месте.**

#### **Упражнения:**

- стойка баскетболиста;
- ведение мяча на месте правой, левой рукой;
- ведение мяча в ходьбе с изменением высоты отскока;
- ведение мяча в медленном беге с изменением высоты отскока с изменением скорости;
- ведение мяча с обводкой предметов, с последующей передачей партнёру мяча отскоком от пола;
- передача двумя руками от груди;
- передача одной рукой от плеча;
- передачи мяча в тройках, в шеренгах по кругу. По сигналу преподавателя игроки меняют направление передачи мяча;
- группа баскетболистов стоит в кругу, в центре которого располагается один из участников. Он поочередно передает мяч каждому стоящему в кругу (разновысокие передачи, об пол, немного правее или левее игрока).

### **23.2. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Противодействие получению мяча.**

Опекая нападающего без мяча, защитник стремится: - не дать противнику выйти на позицию, удобную для получения мяча или взятия отскока от щита; - быть готовым оказать помощь партнеру на опасном участке обороны. Защитник, как правило, должен располагаться между нападающим, которого он опекает, и своей корзиной так, чтобы видеть и нападающего, и мяч. Чем ближе нападающий к корзине, тем ближе должен находиться около него защитник. Опасно оставлять противника за своей спиной, однако, действуя против игрока, занимающего место вблизи корзины (например, центрального), часто приходится располагаться перед ним, чтобы помешать ему получить мяч.

Обороняющийся игрок обязан постоянно держать в поле зрения мяч и своего подопечного. Классическим для защитника в данной ситуации является расположение внутри так называемого «игрового защитного треугольника», условными вершинами которого являются мяч, корзина и опекаемый нападающий.

Избранная защитником стойка и характер его действий могут претерпевать существенные изменения в зависимости от занимаемой на площадке позиции, а также места нахождения мяча и соперников. Так, например, опекая нападающего в позиции игрока задней линии атаки на стороне мяча, защитник смещается в сторону игрока с мячом настолько, чтобы сковать его действия и в то же время успеть мгновенно возвратиться к своему подопечному, если тому последует передача

### **23.3. Совершенствование финтов без мяча.**

**Финты движением ног.** Всем приемам с переменной темпа и направления движения с мячом и без мяча предшествуют финты ногами. Поскольку при выполнении шага происходит перемещение веса тела на впереди стоящую ногу, обманный шаг должен быть достаточно коротким, чтобы можно было быстро выполнить возвращение на опорную ногу и шаг в другом направлении. При финтах на начало ведения мяча обманное движение неопорной ноги должно быть коротким и без переноса веса тела, поскольку опорная нога не имеет возможности оторваться от пола, пока мяч не покинет руки дриблера.

Другие финты ногами могут быть такими: 1) быстрый шаг вперед и назад, за которым следует либо бросок с места, либо финт на бросок с места и проход к корзине; 2) быстрое сгибание ног и финт на бросок в прыжке, за которым следует проход к корзине (если защитник выпрыгивает на финт) или выполняется бросок в прыжке (если защитник не прыгает вверх).

**Финты головой и плечами.** Центровые игроки применяют нередко быстрые финты головой и плечами в одном направлении и движение в противоположном направлении для выполнения броска. Успех зависит от резких, коротких движений без потери равновесия. Эти финты применяются также перед изменением направления прохода, проходом к корзине из положения спиной к щиту и перед другими действиями.

Финты движением глаз. Многие хорошие защитники следят за движением глаз противника. Опытный нападающий может превратить это в оружие против защитника, применяя обманные движения глазами. Наиболее полезными финтами движением глаз являются такие, при которых используется периферическое зрение, чтобы скрыть истинное направление передачи, независимо от того, принимает или передает игрок мяч.

**Обманные движения руками и кистями.** Лучшим примером обманных движений руками является финт игрока, принимающего передачу, при котором он держит руки вдоль туловища, следя за мячом при помощи периферического зрения, и поднимает руки в последний момент, чтобы поймать мяч, уже прошедший над головой защитника. Другой финт, при котором имитируется ловля мяча, может применяться, чтобы оттянуть защитника из хорошей позиции.

## **Задача 24 Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Противодействие взятию отскока. Совершенствование накрывания и отбивания мяча после броска.**

### **24.1. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Противодействие взятию отскока.**

Действуя против нападающего с мячом, защитник должен:

- не дать противнику бросить мяч в корзину;
- не допустить проход противника к щиту (особенно с сильной, обычно правой, стороны);
- не дать передать мяч в опасном направлении партнеру (особенно центровому);
- попытаться овладеть мячом.

Защитнику необходимо психологически настроиться на то, чтобы противодействовать броску в корзину с предельной активностью. Если у нападающего есть излюбленное место для броска, защитник должен опекать его там вплотную, чтобы воспрепятствовать подготовительным движениям. Не следует реагировать на финты противника, но нельзя и предоставлять ему свободу действий, так как финт на бросок всегда может «перерасти» в реальный бросок. По ходу игры защитнику надо внимательно изучать особенности подготовительных действий нападающего перед броском. Это позволит ему более четко отличать истинные намерения от финтов и остро атаковать нападающего в момент окончания подготовительной фазы броска, когда все внимание последнего сосредоточено на броске.

Если нападающий с мячом не использовал еще свое право на ведение, защитнику нужно действовать весьма осмотрительно, чтобы воспрепятствовать возможному проходу к щиту. Когда нападающий ведет мяч, необходимо скорее остановить его или, оттесняя к боковым линиям поля, помешать ему войти в область штрафного броска. Особенно выгодно

«загнать» нападающего, ведущего мяч, в угол поля, остановить его там и попытаться захватить мяч.

Если нападающий уже использовал ведение, то защитник может смело его атаковать, сближаясь почти вплотную, и стремиться выбить или вырвать мяч из рук. Правило пяти секунд заставляет нападающего спешить с передачей мяча.

После того как противнику удалось бросить мяч в корзину, защитнику не нужно следить за его полетом. Он должен, прежде всего, сблизиться с нападающим, повернуться к нему спиной и отрезать ему путь к щиту для борьбы за отскок. После этого короткой перебежкой или одним-двумя шагами защитник перемещается так, чтобы быть в месте предполагаемого снижения мяча после отскока впереди противника.

## **24.2. Совершенствование накрывания и отбивания мяча после броска.**

**Накрывание мяча при броске.** Защитник, имеющий некоторое преимущество перед нападающим в росте и в высоте прыжка, должен попытаться помешать вылету мяча из рук при броске. В момент противодействия броску рука защитника должна оказаться непосредственно у мяча. Тогда согнутую кисть накладывают на мяч сбоку сверху, и бросок выполнить не удастся.

Накрывание мяча может осуществляться по ходу подстраховки игрока соперника. Например, центральной получает мяч и сразу же с поворотом в прыжке атакует корзину. Однако другой защитник, повернувшись к нему для подстраховки, накрывает мяч сзади в начальный момент основной фазы броска. При накрывании мяча нужно избегать движения рукой (или руками) сверху вниз, особенно при противодействии броску двумя или одной рукой снизу.

**Отбивание мяча при броске в прыжке.** Эффективное противодействие броску в прыжке - очень трудная задача, требующая от защитника мобилизации всех сил, умения и внимания. Лучшим для отбивания мяча траектории полета в кольцо является момент, когда он уходит от кончиков пальцев и уже не контролируется нападающим.

**Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита.** После броска нападающего защитник должен преградить сопернику путь к щиту, занять устойчивое положение, затем бороться за отскок, быстро и своевременно выпрыгивая для овладения мячом. Прыжок выполняется как одной, так и двумя ногами после небольшого разбега или с места. Высоко выпрыгнув и завладев мячом, игрок при приземлении широко разводит ноги и сгибает туловище, чтобы в силовой борьбе помешать сопернику занять выгодное положение по отношению к щиту и мячу.

**Задача 25 Совершенствование дистанционных бросков с места.  
Изучение групповых тактических действий в защите.  
Взаимодействие двух игроков. Совершенствование финтов с мячом.**

**25.1. Совершенствование дистанционных бросков с места.**

**Упражнения:**

- Свободные броски с любого места на площадке.
- 15 близких бросков по кольцу правой рукой.
- 15 близких бросков по кольцу левой рукой.
- 15 бросков близко к кольцу, при котором мяч находится на ладони вытянутой правой руки.
- 15 бросков близко к кольцу, при котором мяч находится на ладони вытянутой левой руки.
- 15 близких бросков по кольцу с реверсом правой рукой.
- 15 близких бросков по кольцу с реверсом левой рукой.
- 15 штрафных бросков.

**25.2. Изучение групповых тактических действий в защите.  
Взаимодействие двух игроков.**

Групповые действия в защите предусматривают взаимодействия двух и трех игроков, направленные на помощь одного игрока другому в отдельных игровых положениях. К способам взаимодействий двух игроков в защите относятся подстраховка, переключение, проскальзывание, отступление; к способам взаимодействий трех игроков – специально организованное противодействие тройке, малой восьмерке, окрестному выходу и сдвоенному наведению, а также образование треугольника отскока.

Подстраховка подразумевает взаимопомощь и взаимовыручку партнеров при опеке ими нападающих, реально угрожающих корзине защищающейся команды. В оказании такой помощи прежде всего нуждаются защитники, противодействующие нападающему с мячом, центральному или лидеру атакующей команды. Подстраховка осуществляется соответственно либо защитником, находящимся в непосредственной близости от представляющего опасность нападающего, либо игроком, обороняющимся с дальней от мяча стороны площадки.

Особенно эффективно это взаимодействие, когда оно упреждает действия нападающих, а не в случае, когда защитник уже обыгран и требуется экстренное спасение ситуации.

Переключение – это целесообразные контрдействия двух игроков в ответ на попытку взаимодействия атакующих с использованием одной из разновидностей заслонов. Решение о переключении (возгласом «сменились») принимает защитник, игрок которого поставил заслон, так как он лучше ориентируется в складывающейся обстановке. При наведении решение о переключении принимает защитник, опекающий нападающего, на которого производится наведение, а при пересечении – защитник, игрок которого первый проявил инициативу в проведении этого взаимодействия и развил наибольшую скорость перемещения.

Приняв решение переключиться, защитник встречает уходящего при помощи заслона противника, активно противодействуя броску или передаче, а партнер сразу же берет под опеку другого нападающего, поставившего заслон, стремясь отрезать ему путь к щиту.

Наиболее трудным является переключение против заслона с сопровождением. В этом случае защитник, против которого применен заслон, не дает возможности нападающим сблизиться со щитом, а второй защитник атакует игрока с мячом несколько сзади, стремясь выбить мяч при ведении или накрыть мяч при броске в прыжке.

Отступление и проскальзывание. Не всегда переключение выгодно защищающейся команде, так как в ряде случаев оно нарушает равновесие сил в единоборстве (высокий нападающий начинает действовать против низкорослого защитника, быстрый нападающий – против медлительного защитника и т. п.). Чтобы избежать смены подопечных при заслоне, когда нападающие, взаимодействуя, перемещаются поперек поля без мяча, защитнику очень часто следует просто отступить назад, обойти заслоняющего противника и вновь сблизиться со своим подопечным. Когда же заслон ставится для нападающего с мячом, отступление связано с определенной долей риска, так как в момент отступления нападающий может без особых помех выполнить бросок в корзину. Поэтому второй защитник, который опекает игрока, поставившего заслон, должен внимательно следить за нападающим с мячом, стремясь воспрепятствовать прицельному броску.

Чтобы избежать переключения при наведении или пересечении, надо применять проскальзывание. Это взаимодействие заключается в том, что защитник пробегает между своим партнером и нападающим, на которого осуществляется наведение, и почти не теряет контроля за своим подопечным.

Групповой отбор мяча – взаимодействие двух игроков защиты при активной форме игры в обороне. Этот способ взаимодействия используется преимущественно при прессинге. Защитник, опекающий игрока с мячом, вынуждает его повести мяч к боковой линии, а затем остановиться. В этот момент второй защитник атакует игрока и старается выбить или вырвать мяч у него из рук.

### **25.3. Совершенствование финтов с мячом.**

*Финт на рывок - рывок.* Игрок выставляет левую ногу вперед-влево, слегка наклоняет туловище влево и переводит взгляд в ту же сторону, показывая защитнику, что собирается обойти его с левой стороны. Если защитник реагирует на финт, то следует резкий шаг правой ногой мимо защитника с наклоном туловища вперед.

*Ведение - передача.* Игрок, ведущий мяч, выполняет передачу одной рукой, не останавливаясь и не беря мяч в руки. Передача неожиданна.

*Финт на проход - проход.* Игрок делает шаг вперед-влево, имитируя проход, в том же направлении отводятся руки с мячом. Когда защитник среагирует на финт, игрок резко отталкивается и шагом левой ногой вправо уходит с мячом мимо защитника.

*Финт на бросок - передача.* Нападающий выпрыгивает с мячом вверх для броска в прыжке. Ему активно противодействует соперник. В следующий же момент нападающий отказывается от броска и передает мяч выходящему к щиту партнеру для атаки кольца.

*Двойной финт на проход - проход.* Игрок выполняет финт на проход вправо, выставя левую ногу вперед-вправо. В том же направлении вытягивает руки с мячом. Следует маленькая пауза: игрок, оставаясь в прежнем положении, поворотом головы и взглядом показывает защитнику, что активные действия будут направлены в другую сторону. Защитник готовится к противодействию, но в этот момент игрок проходит в сторону ранее сделанного финта, как бы продолжая его.

*Ведение - поворот - бросок.* Игрока, ведущего мяч для атаки корзины, встречает защитник. Тогда нападающий делает стопорящий шаг правой ногой и, используя ее как осевую, выполняет поворот назад. Это дает ему возможность оставить защитника за спиной и выполнить бросок в кольцо.

*Финт на бросок - проход - бросок.* Игрок прицеливается для броска и вызывает тем самым защитника на движение вперед. Затем нападающий быстро отпускает мяч, закрывая его туловищем, проходит вплотную к защитнику - мимо него и атакует кольцо.

*Финт на бросок - бросок.* Игрок выходит к щиту, в прыжке выполняет финт на бросок с одной стороны кольца, а бросает с другой «полукрюком».

*Финт на бросок - поворот - бросок.* Центрровой игрок, находясь в положении спиной к щиту, выполняет финт на бросок слева, затем поворот вперед-вправо и забрасывает мяч в кольцо одной рукой сверху вниз.

*Финт на бросок - финт на передачу - бросок.* Игрок получает мяч в положении центрвого, находясь спиной к щиту, показывает, что он готовится к броску правой рукой «крюком», а затем выполняет финт на передачу влево.

## **26 Изучение групповых тактических действий в защите. Взаимодействие трех игроков. Постановка заслона игроку с мячом.**

### **26.1. Изучение групповых тактических действий в защите. Взаимодействие трех игроков.**

Совместные действия трех защитников направлены, главным образом, на нейтрализацию соответствующих взаимодействий трех нападающих в следующих взаимодействиях: «тройки», «малой восьмерки», «скрестного выхода», «сдвоенного заслона», «наведения на двух игроков», а также на организацию «треугольника отскока» при борьбе за мяч на своем щите и противодействия нападающим в численном меньшинстве.

Противодействие малой восьмерке (особенно проводимой вокруг центрвого) и сдвоенному наведению при помощи переключения не всегда бывает эффективным. Поэтому в борьбе против этих взаимодействий

защитникам иногда целесообразнее эпизодически отказываться от личной опеки нападающих и принимать зонный принцип обороны. Нейтрализация «скрестного выхода» осуществляется отступанием двух защитников и к своему третьему партнеру, опекающему центрального противника, что затрудняет действия нападающих (с последующим переключением защитника на нападающего, а защитника – на нападающего).

Противодействие «сдвоенному заслону», или «наведению на двух игроков» также базируется на равноценном обмене подопечными. Переключение совершают сопровождающие выходящего нападающего защитник и его партнер, который занимает ближнюю к возможной голевой передаче позицию.

Образование треугольника отскока. Правильные взаимодействия трех защитников решают успех такого важного игрового момента, как борьба за мяч, отскочивший от своего щита. Защитники, стремясь отрезать путь противнику к щиту, образуют в области штрафного броска треугольник отскока.

## **26.2. Постановка заслона игроку с мячом.**

Заслон – основной элемент нападения в баскетболе. Принято считать, что все атакующие действия баскетболистов в той или иной степени базируются на постановке заслона. Заслон – это неотъемлемая часть как индивидуальных действий в нападении, так и комбинативных, с участием всей команды. Заслон – баскетбольная азбука, без которой на площадке долго не протянешь. Заслон выполняется статично (по аналогии с поставленным на пути соперника забором), любые дополнительные движения по задержке соперника при этом могут трактоваться судьями как фол. Использовать руки для того, чтобы придержать оппонента также запрещено. Как правило, постановкой заслона занимаются массивные игроки по отношению к более легким, что позволяет полностью отклонить соперника без нарушения правил (используется только преимущество в массе). Опытные защитники всегда готовы к заслонам против себя, к тому же слышат подсказки партнеров по команде о том, что соперник собирается ставить заслон в каком-то направлении. Они пытаются оббежать того, кто ставить заслон, и поэтому, для пущего усложнения жизни защитникам заслон ставят в основном мощные игроки. Быстрый и стойкий заслон без дополнительных движений – наиболее эффективен с точки зрения продолжения атаки и низкой вероятности фола в нападении.

Существует масса вариантов продолжения атаки после постановки заслона. Первый вариант – атака кольца. В этом случае заслон необходимо ставить игроку с мячом, который совершает неприкрытый бросок или идет в проход под кольцо.

Еще один вариант продолжения атаки после заслона – получение мяча игроком, который выполнял постановку заслона. В этом случае он совершает резкий разворот и открывается для получения мяча (преимущественно в сторону кольца). Данный маневр называется «провалиться» после заслона.



Разновидностью «провала» является опция, когда игрок из атакующей команды делает вид, что собирается ставить заслон, приближается к защитнику и всем своим видом показывает желание поставить заслон, однако, не поставив его, резко проваливается и отрывается от защитника. Такая комбинация позволяет воспользоваться замешательством игроков защиты (ведь они готовятся противодействовать заслону, хотя его не будет, и теряют концентрацию на несколько мгновений).

## **Задача 27 Совершенствование ведения мяча. Изучение групповых тактических действий в защите. Подстраховка. Совершенствование вырывания.**

### **27.1. Совершенствование ведения мяча.**

#### **Упражнения:**

- стойка баскетболиста;
- ведение мяча на месте правой, левой рукой;
- ведение мяча в ходьбе с изменением высоты отскока;
- ведение мяча в медленном беге с изменением высоты отскока с изменением скорости;
- ведение мяча с обводкой предметов, с последующей передачей партнёру мяча отскоком от пола;
- передача двумя руками от груди;
- передача одной рукой от плеча;
- передачи мяча в тройках, в шеренгах по кругу. По сигналу преподавателя игроки меняют направление передачи мяча;
- группа баскетболистов стоит в кругу, в центре которого располагается один из участников. Он поочередно передает мяч каждому стоящему в кругу (разновысокие передачи, об пол, немного правее или левее игрока).

#### **Упражнения на освоение техники ведения мяча.**

- Ведение мяча на месте: высокое, среднее, низкое.
- Ведение мяча сидя на полу, ноги врозь (сбоку и между ног левой и правой рукой).
- «Салки» с ведением мяча в группах по 3-4 человека (водящий, выполняя ведение мяча, старается догнать и осалить игроков из своей группы).
- Стоя на месте, ведение мяча вперед и назад сбоку от себя левой, а затем правой рукой.
- Ведение мяча с периодическими ударами о стену правой и левой рукой, выполняя при этом приседания.
- Чередование ведения мяча ударами об пол и через пол в стену с продвижением вперед и назад.
- Ведение мяча на месте перед собой и за спиной поочередно правой и левой рукой.

- Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. По сигналу скоростное ведение мяча по прямой (10 метров).
- Ведение мяча, передвигаясь приставными шагами, спиной вперед.
- Ведение мяча на месте правой (левой) рукой: по первому свистку выполнять ведение с продвижением вперед, по второму – стоя на месте (вместо свистка можно использовать условные жесты).
- Ведение мяча сбоку, сзади без зрительного контроля.
- Ведение мяча между ногами правой и левой рукой.
- Катая мяч по полу, передвигаться в различных направлениях: вперед, назад, в стороны, без зрительного контроля над мячом.
- Удачами кистью руки по мячу заставить его прыгать и далее выполнить ведение до условленного места.
- Ведение мяча на месте, при этом переступать через палку или веревку туда и обратно.
- Ведение мяча без зрительного контроля, переставляя в условленные места какие-либо предметы (кегли, маленькие мячи и т.д.).
- Ведение мяча вокруг впереди стоящей ноги и затем вокруг второй ноги («восьмеркой»).
- Стоя на одном колене ведение мяча вокруг туловища, и под выставленной вперед ноги.
- Сидя на полу ноги врозь, ведение мяча правой и левой рукой: перед собой, с правой и с левой сторон.
- Сидя на полу, лечь, а затем поднять туловище (при этом выполнять ведение мяча).
- Стоя, ноги врозь, ведение мяча назад и вперед между ногами, не сходя с места.

## **27.2. Изучение групповых тактических действий в защите. Подстраховка.**

Групповые действия в защите предусматривают взаимодействия двух и трех игроков, направленные на помощь одного игрока другому в отдельных игровых положениях. К способам взаимодействий двух игроков в защите относятся подстраховка, переключение, проскальзывание, отступление; к способам взаимодействий трех игроков – специально организованное противодействие тройке, малой восьмерке, окрестному выходу и сдвоенному наведению, а также образование треугольника отскока.

Подстраховка подразумевает взаимопомощь и взаимовыручку партнеров при опеке ими нападающих, реально угрожающих корзине защищающейся команды. В оказании такой помощи прежде всего нуждаются защитники, противодействующие нападающему с мячом, центральному или лидеру атакующей команды. Подстраховка осуществляется соответственно либо защитником, находящимся в непосредственной близости от представляющего опасность нападающего, либо игроком, обороняющимся с дальней от мяча стороны площадки.

Особенно эффективно это взаимодействие, когда оно упреждает действия нападающих, а не в случае, когда защитник уже обыгран и требуется экстренное спасение ситуации.

### **27.3. Совершенствование вырывания.**

Вырывание: Сблизившись с противником, игрок накладывает правую руку на мяч сверху, а левую снизу. Захватив мяч таким образом, защитник резко тянет его к себе с одновременным поворотом туловища вперед-влево.

Ошибки:

Игрок тянет к себе мяч, без поворота туловища;

Упражнения для обучения технике вырывания, выбивания мяча.

1. В парах, у одного из игроков мяч. Его партнер захватывает мяч из рук нападающего и вырывает его одновременно с поворотом туловища;

2. Нападающие выполняют повороты на месте, защитник пытается захватить мяч и вырвать его;

3. В парах. Мяч у одного из игроков. Его партнер старается ребром ладони выбить мяч;

4. Повороты на месте, второй игрок пытается, не нарушая правил игры в баскетбол, выбить мяч ребром ладони;

5. Повороты на месте, второй игрок пытается вырвать или выбить мяч;

6. Один занимающийся медленно ведет мяч, второй подбегает к нему и выбивает мяч;

7. Игрок ведет мяч с изменениями направления, защитник, передвигаясь спиной вперед, старается выбить мяч и овладеть им;

8. Подвижные игры.

## **Задача 28 Изучение групповых тактических действий в защите. Переключение. Совершенствование стойки защитника.**

### **28.1. Изучение групповых тактических действий в защите. Переключение.**

Наиболее трудным является переключение против заслона с сопровождением. В этом случае защитник, против которого применен заслон, не дает возможности нападающим сблизиться со щитом, а второй защитник атакует игрока с мячом несколько сзади, стремясь выбить мяч при ведении или накрыть мяч при броске в прыжке.

### **28.2. Совершенствование стойки защитника.**

Упражнения для обучения передвижения в защитной стойке.

1. Перемещение в защитной стойке приставными шагами в стороны под счет;

2. Перемещение в защитной стойке вперед, назад, под счет;

3. Варианты перемещений в защитной стойке по слуховому, по зрительному сигналу;

4. Перемещение в защитной стойке с повторением действий партнера;
5. Подвижные игры:

«Пятнашки в парах»: Играющие строятся в две шеренги лицом друг к другу и становятся парами. Первые номера – нападающие, вторые – защитники. Нападающие, применяют обманные движения с резким изменением направления и скорости бега. Стараются рукой запятнать спину партнера. Защитники передвигаются приставными шагами в защитной стойке. Во время передвижения им нельзя поворачиваться спиной к сопернику. Если нападающему рукой запятнать спину защитника, игроки меняются ролями.

«Шуточный бой»: Игра проводится в парах. Удары наносятся ладонями несильно и расслабленной рукой. Запрещаются удары в лицо и ниже пояса. Девочки наносят удары только по рукам. За каждый удар в спину игроку начисляется штрафное очко.

## **Задача 29 Изучение групповых тактических действий в защите. Проскальзывание. Совершенствование перехвата.**

### **29.1. Изучение групповых тактических действий в защите. Проскальзывание.**

Отступление и проскальзывание. Не всегда переключение выгодно защищающейся команде, так как в ряде случаев оно нарушает равновесие сил в единоборстве (высокий нападающий начинает действовать против низкорослого защитника, быстрый нападающий – против медлительного защитника и т. п.). Чтобы избежать смены подопечных при заслоне, когда нападающие, взаимодействуя, перемещаются поперек поля без мяча, защитнику очень часто следует просто отступить назад, обойти заслоняющего противника и вновь сблизиться со своим подопечным. Когда же заслон ставится для нападающего с мячом, отступление связано с определенной долей риска, так как в момент отступления нападающий может без особых помех выполнить бросок в корзину. Поэтому второй защитник, который опекает игрока, поставившего заслон, должен внимательно следить за нападающим с мячом, стремясь воспрепятствовать прицельному броску.

Чтобы избежать переключения при наведении или пересечении, надо применять проскальзывание. Это взаимодействие заключается в том, что защитник пробегает между своим партнером и нападающим, на которого осуществляется наведение, и почти не теряет контроля за своим подопечным.

### **29.2. Совершенствование перехвата.**

Обучение перехвату мяча при его передаче.

– Объяснение и показ.

- Повторное реагирование на перемещение мяча сменой защитной позиции:

- при опеке игрока на стороне мяча;

- при опеке игрока на дальней от мяча стороне.

- Выполнение приема после заранее заказанной слабой передачи нападающего при держании игрока в различных позициях и ситуациях:

- нападающий ожидает передачу на месте;

- нападающий начинает движение навстречу мячу.

- То же, но при передачах в паре заданным способом на месте и в движении.

- То же, но в сочетании с последующим выполнением атакующих действий (по мере их освоения) в заданиях комплексного характера.

- Выполнение приема в целом в подвижных играх: «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему» и т.п.

- То же, но в игровом упражнении «1х1 с промежуточным»: защитник противодействует нападающему в заданной позиции; нападающий, передав мяч промежуточному игроку (стоящему на месте третьему игроку), стремится освободиться от опеки и получить обратную передачу; получение обратной передачи или перехват мяча дает 1 очко; игра ведется до 5 очков с последующей сменой функций игроков.

- Выполнение разновидностей приема в сочетании с последующими атакующими действиями в условиях игрового противоборства: 2х2, 3х3 и т.д.

- То же, но в подготовительных и учебных играх с установкой педагога.

При выполнении перехвата передачи мяча:

- постоянно держать в поле зрения подопечного и мяч;

- находиться на согнутых ногах с поднятыми для игры в защите руками (состояние «сжатой пружины»);

- реагировать на подготовительное движение нападающего при замахе, а движение на перехват начинать в момент выпуска мяча;

- при опеке игрока на стороне мяча — отрезать ему прямой путь к летящему мячу спиной (на месте) или плечом и руками (в движении);

- при опеке игрока на дальней стороне от мяча — мгновенно стартовать и развивать максимальную скорость, прерывая передачу;

- после овладения мячом максимально быстро начинать атакующие действия: передачу в отрыв, скоростное ведение, проход, бросок и т. п.

**Задача 30 Совершенствование игровых действий. Изучение групповых тактических действий в защите. Групповой отбор мяча. Совершенствование взятия отскока.**

### **30.1. Совершенствование игровых действий.**

Современный баскетбол характеризуется высокой двигательной активностью и большой напряженностью игровых действий. От игрока требуется предельной мобилизации функциональных возможностей и высокого уровня физической подготовленности.

Физическая подготовленность - это результат физической подготовки, воплощенный в достигнутой работоспособности и в сформированных двигательных навыках, необходимых в определенной деятельности, либо способствующих её усвоению.

Физическая подготовка - это процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки. В связи с этим различают общую и специальную физическую подготовку.

Воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучести, скоростных способностей, мощности метательных движений, игровой ловкости и выносливость - атлетическая подготовка).

Невысокий уровень физической подготовленности баскетболиста ламинаруют его способности при овладении технико-тактическим арсеналом и его совершенствовании. Например, баскетболист, у которого недостаточно развита прыгучесть, не может овладеть современной техникой броска в прыжке и участвовать в борьбе за мяч у щита. Команда, игроки которой медлительны, не может эффективно применять быстрый прорыв, прессинг и т.д.

Достаточно высокий уровень физической подготовленности игрока является важным фактором психологического плана, а именно: придаёт уверенность в борьбе, способствует проявлению более высоких волевых качеств в экстремальных условиях. Современный атлетический баскетбол предъявляет высокие требования к силовым способностям игрока, в значительной мере определяющим высоту прыжков, быстроту выполнения различных приемов, скорость перемещения и имеющим большое значение для проявления ловкости и выносливости. В игровой деятельности это физическое качество проявляется в сочетании с быстротой движения в рамках определенного двигательного навыка, соответствующего правильной технике игры в баскетбол.

В игре обычно так же требуется комплексное проявление всех форм быстроты, так как они являются составными большинства двигательных действий баскетболистов и проявляются в быстроте передвижений при выполнении отдельных технических приемов с мячом и без мяча и их комплексов, в быстроте смены одних приемов другими. Отличительной особенностью развития быстроты в баскетболе является необходимость проявления ее в непрерывно меняющихся ситуациях, при наличии сбивающих факторов (сопротивление противника, психологическая

напряженность, утомление). И все же при всей важности быстрой реакции окончательный результат зависит от способности быстро наращивать скорость и противостоять утомлению -- дистанционная скорость

### **30.2. Изучение групповых тактических действий в защите. Групповой отбор мяча.**

Групповой отбор мяча – взаимодействие двух игроков защиты при активной форме игры в обороне. Этот способ взаимодействия используется преимущественно при прессинге. Защитник, опекающий игрока с мячом, вынуждает его повести мяч к боковой линии, а затем остановиться. В этот момент второй защитник атакует игрока и старается выбить или вырвать мяч у него из рук.

### **30.3. Совершенствование взятия отскока.**

1. В парах – стоя друг за другом у щита, мяч находится у стоящего впереди. Он выполняет бросок в щит, второй должен в прыжке подобрать мяч.

2. То же, но бросающий препятствует подбирающему.

3. Колонна из нескольких игроков располагается на расстоянии 1-2 метров от щита. Первый бросает мяч в щит, бежит в конец колонны, второй подбирает и сразу бросает в то же место, третий выполняет, что и второй и т.д.

4. Ловля мяча, отскочившего от щита, игроком, бросившим мяч в корзину.

5. То же, но ловля мяча, брошенного в корзину другим игроком.

6. Пассивное сопротивление противника, второй защитник ловит.

7. Активное сопротивление противника, этот же защитники участвует в борьбе за отскочивший мяч.

## **Задача 31 Изучение индивидуальных тактических действий в нападении. Розыгрыш мяча: ловля, передача, ведение. Двусторонняя игра.**

### **31.1. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении. Розыгрыш мяча: ловля, передача, ведение.**

В баскетболе существуют некоторые ограничения, касающиеся техники ведения мяча. После дриблинга (так называется техническое владение мячом) игрок может сделать только два шага с ним в руках, не ударяя о пол площадки. Игрок должен или бросить мяч в кольцо, или отдать передачу партнёру по команде. В случае нарушения этого правила - третьего шага фиксируется так называемая «пробежка», и мяч переходит к другой команде. Аналогично, если баскетболист остановился с мячом, удерживая его в руках, продолжает ведение вместо регламентированного по правилам игры броска в корзину или паса партнёру, фиксируется нарушение,

именующееся как «двойное ведение». Мяч в этом случае переходит к сопернику. Игрок, который владеет мячом, может останавливаться и затем снова продолжать дриблинг только в том случае, если во время остановки он продолжал постукивать мячом о пол. Вести мяч можно, как и левой, так и правой рукой. Вести мяч можно и перекидывая его с руки на руку через простукивание об пол. Ни в коем случае одновременно двумя руками мяч вести нельзя - это зачтётся как нарушение правил и мяч перейдёт к сопернику. Если спортсмен получил мяч, оставаясь на месте, или остановил движение после получения передачи, ему нельзя отрывать от пола одну из ног раньше, чем он выпустит мяч из рук, будь это бросок в корзину или передача.

От каждой команды на площадке выступают одновременно пять игроков, еще пять-семь баскетболистов находятся во время игры на скамейке запасных. Количество замен в баскетболе не ограничено, но проводить их можно только в тот момент, когда остановлен секундомер.

### **31.2. Двусторонняя игра.**

Основные правила:

1. Команды после приветствия становятся на свои места: пятерка нападающих в пяти кругах, четыре защитника около центрального круга.

2. Судья подбрасывает мяч между двумя защитниками, которые в прыжке стремятся отбить его своим партнерам-защитникам. Игрок, овладевший мячом, пытается точно передать мяч в круг своему партнеру-нападающему.

3. Нападающие стараются точно передавать мяч друг другу. Как только мяч окажется в кругу, ближайшем к корзине, нападающий может воспользоваться благоприятным случаем, чтобы забросить мяч в корзину с близкого расстояния.

4. Мяч, заброшенный в корзину, вводится в игру баскетболистом противоположной команды. Игроки-защитники вводят в игру мяч передачей из-за лицевой линии. Они могут воспользоваться ведением или передачей мяча своим нападающим, расположенным в пяти кругах на противоположной половине площадки. Игра продолжается, если при неточном броске мяч отскочил в круг к нападающему.

5. Если при неточном броске мяч отскочил к защитникам, они передают его своим нападающим на противоположную половину площадки.

6. Через определенный промежуток времени в командах изменяется расстановка игроков. Побеждает команда, которая в установленное время набрала наибольшее количество очков.

**Задача 32 Изучение индивидуальных тактических действий в нападении. Атака корзины: броски, добивание мяча. Взятие отскока.**

**32.1. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении. Атака корзины: броски, добивание мяча.**



Броски в корзину. Квалифицированная баскетбольная команда проводит за время встречи в среднем 65-70 бросков в корзину с игры и до 20-25 штрафных бросков, от точности которых и зависит достижение победы над соперником. Подготовка к выполнению броска составляет основное содержание игры команды в нападении, а попадание в корзину - ее главная цель. Баскетболист, готовясь к броску, должен оценить ситуацию на площадке, возможную интенсивность и способ противодействия опекающего защитника, реальные пути выхода для борьбы за отскок и другие моменты.

*Бросок двумя руками от груди.* Преимущественно используется для атаки корзины с дальних дистанций в условиях отсутствия активного противодействия защитника. Подготовительная фаза: мяч обхватывается пальцами, образуя плотную "чашу", и выносится на уровень лица, ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, одна нога выставлена на 30-40 см вперед. Основная фаза: руки полностью выпрямлены вверх - вперед по небольшой дуге, кисти и пальцы, раскрываясь, дают мячу направляющий легкий толчок; одновременно с движением рук выпрямляются и ноги. Завершающая фаза: после выполнения броска руки опускаются расслабленно вниз, игрок принимает исходную позицию для последующего рывка к щиту, чтобы бороться за отскок в случае промаха.

*Бросок двумя руками сверху.* Целесообразно применять со средних дистанций при плотной опеке противника. Подготовительная фаза: мяч выносится над головой слегка согнутыми в локтевых суставах руками, туловище слегка отклоняется назад. Основная фаза: руки выпрямляются вверх - вперед, и делается более энергичный толчок кистями и пальцами. Завершающая фаза: схожа с предыдущим способом.

*Бросок двумя руками снизу.* Выполняется преимущественно при стремительных проходах к щиту и атаках корзины в затяжном прыжке под руками накрывающего мяч защитника. Подготовительная фаза: игрок получает мяч в движении под правую или левую ногу, а затем делает широкий шаг другой ногой и выполняет прыжок к щиту. Основная фаза: игрок максимально вытягивается к щиту, выносит к корзине прямые руки, мяч выпускается с кончиков пальцев в самой высокой точке, причем добавочным движением кистей пальцев ему придается обратное вращение. Завершающая фаза: руки, как бы сопровождая мяч, поднимаются вверх без напряжения.

*Бросок одной рукой от плеча:* довольно распространенный способ атаки корзины с места со средних и дальних дистанций. Подготовительная фаза: игрок выставляет правую ногу вперед, развернувшись правым плечом по направлению к корзине. Основная фаза: примерно на уровне головы мяч лежит на правой руке, которая начинает вытягиваться вперед-вверх по направлению к корзине. Завершающая фаза: после выполнения броска рука как бы сопровождает мяч к корзине, а затем опускается расслабленно вниз.

*Бросок одной рукой сверху.* Используется чаще других для атаки корзины в движении с близких дистанций и непосредственно из-под щита. Подготовительная фаза: мяч ловится под правую ногу. Основная часть: в

высшей точке прыжка рука выпрямлена для максимального приближения мяча к корзине, мяч выталкивается мягким движением кисти пальцев, ему придается обратное вращение. Завершающая фаза: игрок приземляется на согнутые ноги недалеко от корзины, принимает положение равновесия и готовится к борьбе за отскок в случае промаха.

*Бросок одной рукой сверху ("крюком").* Наиболее часто используется центровыми игроками для атаки корзины с близких и средних дистанций в условиях активного противодействия высокорослого защитника. Подготовительная фаза: игрок делает шаг левой ногой в сторону от противника, поворачивается левым боком к щиту, слегка сгибая левую ногу. Основная фаза: отталкиваясь левой ногой, игрок выпрыгивает вверх, одновременно правая рука с мячом отводится от туловища и дугообразным движением также поднимается вверх.

Добивание мяча. В ряде игровых положений, когда мяч отскакивает от щита при неудачном броске или пролетает вблизи корзины, игрок не располагает временем для приземления с мячом, прицела и броска. В таких случаях следует добивать мяч в корзину в прыжке двумя руками или одной рукой.

Хотелось бы рассмотреть более важный прием — это **ведение**.

Ведение мяча. Ведение мяча - прием в баскетболе, дающий возможность игроку продвигаться с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и в любом направлении. Ведение осуществляется последовательными мягкими толчками мяча одной рукой вниз - вперед, несколько в стороне от ступней ног. Основные движения выполняются в локтевом и лучезапястном суставах.

Ведение с изменением скорости. Неожиданные изменения скорости ведения мяча применяются игроком для отрыва от защитника. Чем выше отскок и меньше его угол, тем больше скорость продвижения.

Ведение с изменением направления. Используется главным образом для обводки противника и проходов для атаки корзины. Изменение направления достигается тем, что кисть руки накладывается на различные точки боковой поверхности мяча с последующим выпрямлением руки в нужном направлении.

Ведение с изменением высоты отскока. Применяется для прямого прохода мимо защитника, без отклонений в сторону. Игрок сближается с противником, ведя мяч с достаточно высоким отскоком, затем сильно сгибает ноги, наклоняет туловище и снижает мяч почти к площадке выпрямленной полностью рукой.

Ведение с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. С успехом используются для обводки двух-трех противников. Данный способ ведения позволяет более свободно и рационально использовать толчковые движения ног и отклонения туловища в качестве финтов.

## **32.2. Взятие отскока.**

Процесс получения мяча при его отскоке от щита. Для совершения этого манёвра от защитника требуется проследить за траекторией падения снаряда (в среднем, дистанция не превышает 3 метров) и заблокировать сопернику путь к нему. Взятие отскока – наиболее распространённый элемент игры, поскольку попадание по щиту, а не в корзину, случается примерно в половине всех бросков за матч.

### **Задача 33 Изучение групповых тактических действий в нападении. «Малая восьмерка». Система личной защиты.**

#### **33.1. Изучение групповых тактических действий в нападении. «Малая восьмерка».**

«Малая восьмерка» – взаимодействие, предназначенное для розыгрыша мяча на задней линии нападения и построенное на многократном наведении и пересечении нападающих. При этом путь движения игроков напоминает вытянутую и несколько выгнутую в середине цифру 8.

Начальное расположение нападающих соответствует взаимодействию «треугольник», мячом владеет средний игрок. Игрок с мячом начинает дриблинг в сторону одного из партнеров, который одновременно направляется навстречу ему с внешней стороны и получает передачу из рук в руки в момент пересечения. Далее игрок, передавший мяч, делает короткий рывок к корзине с последующим восстановлением позиции на фланге, а нападающий с мячом, используя ведение, следует в направлении третьего партнера, также совершающего встречное движение. В момент их пересечения происходит аналогичная передача мяча из рук в руки. Дриблер вновь занимает место в середине площадки, замыкая «восьмерку», а снабдивший его мячом партнер после короткого рывка к корзине располагается уже на другом фланге атаки и т. д., цикл передвижений нападающих по «восьмерке» продолжается несколько раз. Взаимодействие используется для удержания мяча, а также с целью подготовки условий для результативной атаки. Наиболее перспективными вариантами продолжения взаимодействия могут быть: проход к щиту противника в момент пересечения, воспользовавшись несогласованностью действий защитников; дистанционный бросок мяча после неожиданной остановки нападающих в момент передачи мяча из рук в руки, используя внутренний заслон; передача на фланг освободившемуся от опеки игроку и его последующий проход-бросок в случае попытки соперников организовать групповой отбор мяча в середине площадки с участием крайнего защитника.

#### **33.2. Система личной защиты.**

Организация командных действий в защите, в которой каждому игроку поручается держать определенного игрока противника, называется системой личной защиты.

Эта система имеет ряд положительных сторон, и не случайно ее применяет подавляющее большинство команд.

Положительным качеством личной защиты является ее активность, создающая условия не только для охраны корзины и для борьбы за мяч, но и для борьбы против игроков без мяча.

Эта система проста для обучения. Каждый игрок, зная, кого он держит, помогает команде быстро организовать защиту. Ответственность каждого игрока за действия определенного противника повышается.

Эта система защиты дает возможность распределить игроков в зависимости от особенностей противника (высокий держит высокого, подвижный — подвижного и т. д.) и в то же время помочь своему партнеру.

Она является универсальной системой и применима против любой системы нападения; навыки, приобретаемые игроками команд, применяющих эту систему, помогают легко освоить любую другую систему защиты.

Недостатком этой системы является следующее: Игрок, непрерывно перемещаясь за своим подопечным, тратит много физических сил; эта система защиты облегчает также противнику постановку заслона.

Система личной защиты применяется в трех формах: защита по всему полю, защита в тыловой зоне и защита в области штрафного броска или, как ее принято называть, — защита «в полужоне».

Каждая из этих форм личной защиты отличается друг от друга районом защитных действий.

Что представляет из себя каждая из этих форм личной защиты?

**Защита по всему полю.** Эта форма является наиболее активной формой личной защиты.

В ней действия организуются по принципу — ни секунды отдыха противнику, ни одной свободной передачи, ни одного свободного броска в корзину. Для выполнения этой задачи игроки держат своих подопечных везде, где бы они ни находились, пытаются полностью их выключить из игры.

Действенность этого варианта защиты зависит прежде всего от того, насколько своевременно и полноценно будут выполнять свои функции все игроки команды.

Если хотя бы один игрок несвоевременно переключится в защиту или будет неплотно держать своего подопечного, то это немедленно повлияет на эффективность защитных действий всей команды.

Защита по всему полю требует от игроков умения плотно держать противника, требует очень большой выносливости и подвижности. Применяя эту систему защиты, игроки должны обладать навыком быстрого переключения от нападения к защите и быстрого разбора игроков.

Следует учесть, что, применяя эту форму защиты, многие команды допускают характерную ошибку, а именно: вместо того чтобы быстрее плотно прикрыть игроков без мяча, начинают бороться с противником за мяч. В результате игрок с мячом, имея неприкрытых партнеров, легко

переигрывает защитников и передает мяч одному из них для дальнейшего развития нападения.

Для того чтобы не допускать этой ошибки, игроки должны усвоить последовательность закрытия игроков при применении этой формы защиты. В первую очередь должны быть плотно закрыты все игроки без мяча. Для облегчения этой задачи защитник, действующий против игрока с мячом, не вступая в борьбу за мяч, энергичной работой рук мешает совершить передачу.

После того как все игроки без мяча будут закрыты, начинаются основные действия защитника против игрока с мячом. Действия эти зависят от того, использовал ли нападающий ведение мяча или нет. Если игрок с мячом еще не использовал ведения, то действия защитника должны быть более осторожными. Ему нужно стремиться отвлекающими действиями заставить нападающего вести мяч, чтобы после этого решительно вступить в борьбу за мяч. В борьбу за мяч с противником, использовавшим ведение, иногда следует включиться и ближайшему партнеру. Если же противник не применяет ведения мяча, то в этом случае защитник как бы подкрадывается к игроку с мячом и внезапно и быстро пытается выбить или вырвать мяч из рук противника.

Раньше личная защита по всему полю была мало распространена и применялась по существу только: при явном превосходстве над противником, когда команда хотела добиться максимального счета или когда защищающаяся команда на последних минутах проигрывала несколько очков.

В настоящее время многие тренеры стремятся значительно расширить применение этой формы защиты и добиваются определенных успехов. В частности, эта форма защиты применяется многими командами против быстрого прорыва. Некоторые команды прибегают к этому варианту защиты в игре против команды, применяющей зонную систему защиты, стремясь создать на первых минутах преимущество в счете и вынуждая противника оставить зонную систему защиты.

Умелое применение в ходе игры этого варианта защиты при необходимости увеличивает темп игры, что очень важно для захвата инициативы, а также для «рывка» в счете игры, особенно при физическом превосходстве над противником.

Личная защита по всему полю принуждает противника непрерывно активно действовать.

На основании вышеизложенного можно сделать вывод, что у этого варианта защиты большое будущее, и тренерам следует это учесть.

**Защита в своей тыловой зоне.** Эта форма личной защиты отличается от предыдущей тем, что защитники вступают в борьбу со своим подопечным только при переходе их через среднюю линию.

Применяя эту форму личной защиты, игроки при потере мяча быстро отступают назад в свою тыловую зону, давая временную свободу нападающим.

Защита в своей тыловой зоне уступает по своей активности защите по всему полю, но в связи с уменьшением защищаемой площади она более надежна для охраны своей корзины от бросков не только с ближнего, но и с среднего, и дальнего расстояния и в то же время создает необходимые условия для борьбы за мяч в своей тыловой зоне.

Отдельные команды прибегают к некоторой разновидности в применении этой формы защиты.

Команда, имеющая в своем составе игроков, умеющих хорошо перехватывать мяч, при потере мяча оставляет их для охоты за мячом, а остальные игроки отступают в свою зону.

Это приносит свои результаты, особенно в тех случаях, когда противник оставляет в своей тыловой зоне только двух-трех игроков или же игроки команды противника не владеют точной передачей.

**Защита в области штрафного броска**, или защита в полужоне. За последнее время многие команды стали применять новую форму системы личной защиты — защиту в области штрафного броска, или защиту в полужоне.

Эта форма защиты появилась как контрприем против успешных действий нападающих, которые, умело используя игроков центра и высокое мастерство игроков, применяющих молниеносные проходы к щиту, добиваются преимущества в игре и забивают мячи в корзину с ближнего расстояния.

Защита в полужоне основана на принципе: все на защиту корзины. Для этого команда быстро отступает к своему щиту, располагается в области штрафного броска и охраняет ближайшие подступы к щиту.

Выполняя основную задачу — не дать противнику забросить мяч в корзину с близкого расстояния, защитники ослабляют внимание к своим подопечным, когда они находятся без мяча. Чем дальше от мяча и корзины находится подопечный, тем глубже может отступать защитник к щиту и совместно с партнерами вступить в борьбу с создавшейся угрозой корзине.

Однако игрок должен не терять контроль за своим подопечным, а перемещаться с таким расчетом, чтобы быть всегда между ним и щитом. Если подопечный применяет броски с дальних и средних дистанций, то при получении им мяча нужно вовремя выйти и помешать ему произвести бросок. После того как подопечный передаст мяч, защитник должен быстро возвратиться на исходную позицию.

Сосредоточение пяти игроков на небольшом участке площадки и взаимопомощь помогают страховать центр, затрудняют проходы к щиту игроков противника, а также создают благоприятные условия для борьбы за мяч после отскока от щита.

Эта форма защиты — защита в полужоне — названа так потому, что, во-первых, сочетает в себе принципы личной защиты «игрок против игрока» с принципом коллективной охраны определенного участка площадки и, во-вторых, потому, что, охраняемая площадь равна половине тыловой зоны команды.

Эта форма защиты имеет некоторые существенные недостатки: она значительно уступает по своей активности первым двум формам защиты, так как построена на стремлении больше защищаться, чем нападать, дает свободу действий противнику на большей части площадки и не ликвидирует полностью броски по корзине с дальнего расстояния. Защита в полужоне затрудняет также команде переход к быстрому прорыву из-за близкого расположения игроков к своему щиту.

Учитывая серьезные недостатки этой формы защиты, можно применять ее только в случаях, когда защищающаяся команда играет в защите хуже, чем в нападении, и уступает в скорости противнику, когда игроки нападающей команды не умеют метко бросать в корзину с дальнего расстояния, когда защищающаяся команда имеет небольшой перевес над противником и стремится его удержать в оставшееся очень короткое время до конца игры.

### **Задача 34 Изучение групповых тактических действий в нападении. «Треугольник».**

#### **34.1. Изучение групповых тактических действий в нападении. «Треугольник».**

«Треугольник». Много игровых положений может быть реализовано передачами между тремя игроками по треугольнику. В этом взаимодействии нападающий с мячом, образующий вершину треугольника, должен находиться дальше от щита противника, чем два других партнера, которые выходами вперед угрожают корзине. Продвинувшийся по краю игрок, получив мяч, отдает его обратно партнеру в центр (в вершину треугольника), а оттуда мяч немедленно переправляется на другой край, чтобы завершить атаку.

Взаимодействие по треугольнику, требующее быстрых передач мяча, можно производить со сменой мест. Взаимодействие по треугольнику, требующее быстрых передач мяча, можно производить со сменой мест. Взаимодействие по треугольнику эффективно также при реализации численного преимущества «3х2» в ходе быстрого прорыва.

### **Задача 35 Изучение индивидуальных тактических действий в нападении. Сдвоенный заслон.**

#### **35.1. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении. Сдвоенный заслон.**

«Сдвоенный заслон» и «наведение на двух игроков» — взаимодействия, при которых нападающий с мячом или без мяча освобождается от

опеки противника благодаря постановке заслона одновременно двумя партнерами или с помощью наведения на двойную преграду.

### **Задача 35 Совершенствование ведения мяча. Изучение групповых тактических действий в нападении. Наведение на двух игроков. Система зонной защиты.**

#### **35.1. Совершенствование ведения мяча.**

Упражнения на освоение техники ведения мяча.

- Ведение мяча на месте: высокое, среднее, низкое.
- Ведение мяча сидя на полу, ноги врозь (сбоку и между ног левой и правой рукой).
- «Салки» с ведением мяча в группах по 3-4 человека (водящий, выполняя ведение мяча, старается догнать и осалить игроков из своей группы).
- Стоя на месте, ведение мяча вперед и назад сбоку от себя левой, а затем правой рукой.
- Ведение мяча с периодическими ударами о стену правой и левой рукой, выполняя при этом приседания.
- Чередование ведения мяча ударами об пол и через пол в стену с продвижением вперед и назад.
- Ведение мяча на месте перед собой и за спиной поочередно правой и левой рукой.
- Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. По сигналу скоростное ведение мяча по прямой (10 метров).
- Ведение мяча, передвигаясь приставными шагами, спиной вперед.
- Ведение мяча на месте правой (левой) рукой: по первому свистку выполнять ведение с продвижением вперед, по второму – стоя на месте (вместо свистка можно использовать условные жесты).
- Ведение мяча сбоку, сзади без зрительного контроля.
- Ведение мяча между ногами правой и левой рукой.
- Катая мяч по полу, передвигаться в различных направлениях: вперед, назад, в стороны, без зрительного контроля над мячом.
- Удачами кистью руки по мячу заставить его прыгать и далее выполнить ведение до условленного места.
- Ведение мяча на месте, при этом переступать через палку или веревку туда и обратно.
- Ведение мяча без зрительного контроля, переставляя в условленные места какие-либо предметы (кегли, маленькие мячи и т.д.).
- Ведение мяча вокруг впереди стоящей ноги и затем вокруг второй ноги («восьмеркой»).
- Стоя на одном колене ведение мяча вокруг туловища, и под выставленной вперед ноги.



– Сидя на полу ноги врозь, ведение мяча правой и левой рукой: перед собой, с правой и с левой сторон.

– Сидя на полу, лечь, а затем поднять туловище (при этом выполнять ведение мяча).

– Стоя, ноги врозь, ведение мяча назад и вперед между ногами, не сходя с места.

### **35.2. Изучение групповых тактических действий в нападении. Наведение на двух игроков.**

«Сдвоенный заслон» и «наведение на двух игроков» — взаимодействия, при которых нападающий с мячом или без мяча освобождается от опеки противника благодаря постановке заслона одновременно двумя партнерами или с помощью наведения на двойную преграду.

### **35.3. Система зонной защиты.**

Эта система тоже характеризуется сосредоточенностью защищающейся команды вокруг области штрафного броска и применяется в основном против медлительной, высокорослой команды противника, стремящейся использовать своих центровых игроков и не отличающейся большой точностью бросков в корзину со средних и дальних дистанций, а также быстрыми и точными передачами мяча.

При зонной защите каждый игрок охраняет определенный участок (зону) поля вблизи щита, опекая на протяжении всей игры любого нападающего, входящего в его зону.

Положительные стороны зонной защиты заключаются в том, что она не требует от игроков непрерывных перемещений вслед за противниками, облегчает организованную борьбу за отскок мяча от щита, позволяет планомерно переходить в быстрый прорыв и эшелонированную атаку и затрудняет противнику использование комбинаций с заслонами, наведениями, пересечениями.

Отрицательные стороны: зонная защита пассивна, так как уменьшает активность борьбы за овладение мячом вне охраняемых участков поля; она допускает беспрепятственные броски с дальних дистанций и не обеспечивает полностью защиту при группировке нескольких нападающих в пределах одного участка.

В зонной защите часть поля вблизи щита условно делится на зоны действий для каждого игрока в зависимости от исходной расстановки. Исходная расстановка игроков может быть различной и зависит прежде всего от состава команды и способа нападения, проводимого противником.

Распределение площадки на зоны и прикрепление к ним игроков не должны препятствовать передвижению игроков по полю. Наоборот, каждый игрок, широко маневрируя, обязан стремиться помочь своему партнеру в его зоне, если оттуда грозит наибольшая опасность корзине.

При потере мяча игроки должны стремиться занять свои места в исходной расстановке зонной защиты. Однако если противник быстро

переходит в контратаку, то обычно не все игроки успевают вернуться назад. Поэтому существует следующий порядок занятия позиций возвращающимися игроками: один игрок занимает место у середины линии штрафного броска, а два игрока становятся у боковых усов линий трехсекундной зоны, т. е. три игрока должны образовать треугольник, вершина которого обращена к месту, где находится нападающий с мячом, чаще всего в зоне штрафного броска. Четыре игрока уже образуют четырехугольник или ромб, а по возвращении пятого игрока команда располагается по избранному варианту.

### **Задача 36 Изучение командных тактических действий в нападении. Нападение через центрального.**

#### **36.1. Изучение командных тактических действий в нападении. Нападение через центрального.**

При нападении через центрального команды обычно применяют схему исходной расстановки в две линии: переднюю и заднюю (по отношению к щиту противника). Схема исходной расстановки, когда в передней линии действуют три игрока, а в задней линии – два, обозначается 3-2, а когда в передней линии действуют два игрока, а в задней – три, соответственно 2-3. Понятие линии здесь не строго геометрическое, так как игроки преимущественно располагаются небольшими уступами, что более рационально для организации командных действий. Основные функции игроков задней линии – розыгрыш мяча в глубине поля, передача мяча центральному и выход мимо него для атаки корзины как с правой, так и с левой стороны. Почти всегда целесообразно нападающему, который передал мяч центральному, выходить к щиту, иначе центральной может оказаться изолированным от своей команды и против него будут сосредоточены главные усилия защитников противника. Важной задачей игроков задней линии является и взаимодействие с крайними нападающими. Игроки передней линии – нападающие – взаимодействуют с центральным с использованием заслонов, наведений и пересечений и стремятся войти в область штрафного броска для атаки корзины и борьбы за отскок. Кроме того, их взаимодействия с игроками задней линии у границ поля, на флангах создают хорошее положение для бросков в корзину со средних и дальних дистанций.

Получив мяч, центровой имеет возможность:

- сделать попытку сразу бросить мяч в корзину или обыграть опекающего его защитника в единоборстве, пройти к щиту и забросить мяч в корзину;
- передать мяч кому-либо из выходящих мимо него партнеров;
- ведя мяч, поставить заслон для крайнего нападающего и передать ему мяч для атаки корзины.

Заслоны, которые ставит центральной без мяча для партнера, находящегося в углу поля, или для партнера, действующего в глубине поля, почти всегда создают выгодное положение для атаки.

Таким образом, атакующие комбинации с участием центрального завершаются либо выводением его на завершающий бросок мяча, либо созданием условий для результативного броска любому другому игроку. При этом все перемещения и взаимодействия нападающих в той или иной комбинации заранее изучаются и выполняются в игре по установке тренера или по команде разыгрывающего игрока.

Следует упомянуть также о комбинации, включающей в себя взаимодействие трех игроков по малой восьмерке вокруг центрального, расположенного в узле комбинации. Здесь пересечения, осуществляемые игроками в процессе взаимодействия, дополняются наведениями на центрального, что весьма затрудняет организацию защиты.

Отдельными вариантами системы нападения через центрального игрока являются нападение через двух центральных и нападение через трех центральных. Эти варианты позволяют команде более просто и эффективно использовать преимущество в росте своих игроков в борьбе у щита противника, проводить комбинации с обоих флангов поля и через полукруг области штрафного броска. Однако расположение двух или трех центральных вблизи щита противника создает определенную скученность и затрудняет проходы к корзине остальных игроков, снижая тем самым их атакующий потенциал и темп игры. Два центральных игрока могут располагаться с противоположных сторон области штрафного броска, или один центральной становится в полукруге, а второй – на усах трехсекундной зоны. Как при первой, так и при второй расстановке двух центральных целесообразно использовать комбинации, построенные на основе взаимодействий заслонами между этими центральными, сочетаний скрестных выходов с наведением на центральных.

## **Задача 37 Совершенствование бросков в прыжке. Изучение командных тактических действий в нападении. Нападение без центрального.**

### **37.1. Изучение командных тактических действий в нападении. Нападение без центрального.**

Система нападения без центрального игрока применяется при отсутствии его в команде, строится по способу «передай и выйди» или с применением заслонов.

#### **Двусторонняя игра.**

Основные правила:

1. Команды после приветствия становятся на свои места: пятерка нападающих в пяти кругах, четыре защитника около центрального круга.

2. Судья подбрасывает мяч между двумя защитниками, которые в прыжке стремятся отбить его своим партнерам-защитникам. Игрок, овладевший мячом, пытается точно передать мяч в круг своему партнеру-нападающему.

3. Нападающие стараются точно передавать мяч друг другу. Как только мяч окажется в кругу, ближайшем к корзине, нападающий может воспользоваться благоприятным случаем, чтобы забросить мяч в корзину с близкого расстояния.

4. Мяч, заброшенный в корзину, вводится в игру баскетболистом противоположной команды. Игроки-защитники вводят в игру мяч передачей из-за лицевой линии. Они могут воспользоваться ведением или передачей мяча своим нападающим, расположенным в пяти кругах на противоположной половине площадки. Игра продолжается, если при неточном броске мяч отскочил в круг к нападающему.

5. Если при неточном броске мяч отскочил к защитникам, они передают его своим нападающим на противоположную половину площадки.

6. Через определенный промежуток времени в командах изменяется расстановка игроков. Побеждает команда, которая в установленное время набрала наибольшее количество очков.

**Задача 38 Разновидности броска одной рукой в движении и после ведения мяча. Изучение командных тактических действий в нападении. Против зонной защиты. Финты без мяча.**

**38.1. Разновидности броска одной рукой в движении и после ведения мяча.**

**Бросок одной рукой сверху в движении** — наиболее эффективный прием для завершения атаки корзины с близкого расстояния. Бросок выполняется от плеча или от головы правой рукой справа от корзины, а левой — слева после овладения мячом в движении. Как правило, броску предшествует удобная для ловли передача партнера.

**Подготовительная фаза** начинается в момент ловли мяча на удлинённом шаге одноименной с бросающей рукой ноги. Она ставится упруго на всю стопу, туловище незначительно подается вперед, а руки тянутся к мячу и обхватывают его пальцами.

Последующий (второй) шаг с постановкой ноги перекатом с пятки на всю стопу — стопорящий. Его длина и направление определяются оставшимся расстоянием до корзины и месторасположением соперников. Игрок стремится максимально приблизиться к щиту и выйти на удобную для завершающего броскового движения позицию, одновременно затрудняющую противодействие. Мяч при этом кратчайшим путем подносится к туловищу.

Активным выпрямлением и отталкиванием разноименной с бросающей рукой ногой и резким выносом вперед-вверх маховой (одноименной), согнутой под прямым углом в коленном суставе, осуществляется

выпрыгивание вверх. Направление отталкивания и прыжка может варьироваться. Его мотивацией служит расположение соперников и самого нападающего относительно корзины. Одновременно с отталкиванием мяч перекадывают на кисть бросающей руки и выносят кратчайшим путем вдоль туловища в положение замаха над плечом (головой). Свободной рукой мяч поддерживается сбоку или снизу. Высота поднимания локтя бросающей руки индивидуальна. Неизменным должно быть расположение его под мячом и в одной вертикальной плоскости с одноименной ногой и корзиной. Туловище приводится в вертикальное положение.

**Основная фаза** — это само бросковое движение, которое начинается в высшей точке прыжка выпрямлением бросающей руки вверх для максимального приближения мяча к кольцу и выполняется согласно общим положениям о броске одной рукой с места: мяч направляется в кольцо мягкими движениями пальцев и ему придается необходимое вращение.

**В завершающей фазе** происходит приземление игрока под щитом на обе согнутые ноги (или толчковую) и восстановление равновесия для участия в следующей игровой ситуации.

Изучению броска одной рукой сверху (от плеча, от головы) в движении должно предшествовать овладение техникой остановки двумя шагами с ловлей мяча, одноименной передачи и дистанционного броска мяча с места.

## **38.2. Изучение командных тактических действий в нападении. Против зонной защиты.**

Суть нападения против зонной защиты состоит в том, чтобы перегрузить одну из сторон площадки и добиться численного превосходства ваших игроков над игроками соперника. Одним из решений такой ситуации является треугольное нападение. Очень важно понять, что для успеха борьбы против зонной защиты необходимо изменять манеру игры в нападении. Игроки должны научиться немедленно определять момент перехода противника на зонную защиту в любой ее форме.

Подготовленный противник будет не только переходить от личной защиты к зонной, но и применит различные формы зонной защиты в баскетболе. Поэтому игроки должны быть подготовлены настолько, чтобы сразу определять, какой способ зонной защиты применит противник и какую систему нападения надо избрать чтобы добиться успеха.

Игроки должны забыть о личной славе и действовать коллективно более чем когда-либо. Они должны уверенно использовать прорехи в зоне для броска или прохода.

Обычно, играя против зонной защиты в баскетболе, нападающие занимают следующие позиции. Два игрока располагаются сзади, между линией штрафного броска и средней линией, один - в углу, один - у линии штрафного броска, переходя с одной стороны площадки штрафного на другую. Пятый игрок располагается у боковой линии, в 5 – 6 метрах от кольца.

Любой из трех передних игроков решает самостоятельно, в каких случаях он должен выйти в центровую позицию, перегрузить зону или «расщепить» защиту.

Игроки второго эшелона, находящиеся сзади, завязывают комбинации. Они редко проходят к кольцу.

### **38.3. Финты без мяча.**

**Финты движением ног.** Всем приемам с переменной темпа и направления движения с мячом и без мяча предшествуют финты ногами. Поскольку при выполнении шага происходит перемещение веса тела на впереди стоящую ногу, обманный шаг должен быть достаточно коротким, чтобы можно было быстро выполнить возвращение на опорную ногу и шаг в другом направлении. При финтах на начало ведения мяча обманное движение неопорной ноги должно быть коротким и без переноса веса тела, поскольку опорная нога не имеет возможности оторваться от пола, пока мяч не покинет руки дриблера.

Другие финты ногами могут быть такими: 1) быстрый шаг вперед и назад, за которым следует либо бросок с места, либо финт на бросок с места и проход к корзине; 2) быстрое сгибание ног и финт на бросок в прыжке, за которым следует проход к корзине (если защитник выпрыгивает на финт) или выполняется бросок в прыжке (если защитник не прыгает вверх).

**Финты головой и плечами.** Центровые игроки применяют нередко быстрые финты головой и плечами в одном направлении и движение в противоположном направлении для выполнения броска. Успех зависит от резких, коротких движений без потери равновесия. Эти финты применяются также перед изменением направления прохода, проходом к корзине из положения спиной к щиту и перед другими действиями.

**Финты движением глаз.** Многие хорошие защитники следят за движением глаз противника. Опытный нападающий может превратить это в оружие против защитника, применяя обманные движения глазами. Наиболее полезными финтами движением глаз являются такие, при которых используется периферическое зрение, чтобы скрыть истинное направление передачи, независимо от того, принимает или передает игрок мяч.

**Обманные движения руками и кистями.** Лучшим примером обманных движений руками является финт игрока, принимающего передачу, при котором он держит руки вдоль туловища, следя за мячом при помощи периферического зрения, и поднимает руки в последний момент, чтобы поймать мяч, уже прошедший над головой защитника. Другой финт, при котором имитируется ловля мяча, может применяться, чтобы оттянуть защитника из хорошей позиции.

**Комбинированные финты.** Большинство обманных приемов, по сути дела, представляют собой комбинацию обманных движений с использованием мяча, глаз, головы, плеч, рук, кистей, ног и ступней. Чтобы получить преимущество, игрок с мячом или без мяча постоянно стремится поставить защитника в невыгодную позицию, применяя необходимые

комбинации обманных движений. Бесцельные или неуместные финты, однако, ставят игрока в невыгодное положение, вызывая недоразумения, ненужные повороты и быструю усталость.

### **Задача 39 Изучение командных тактических действий в нападении. Против зонного и личного прессинга. Финты с мячом.**

#### **39.1. Изучение командных тактических действий в нападении. Против зонного и личного прессинга.**

Прежде чем говорить о нападении против различных типов зонного прессинга, следует запомнить, что зонный прессинг;

- является психологической попыткой разрушить привычные взаимодействия нападающих;
- сам по себе является нападением, направленным на перехваты мяча и «замораживание» быстрого прорыва;
- используется, когда команда состоит из игроков, хорошо играющих в защите, а также невысокими командами против высокого и менее координированного противника;
- применяется, чтобы вывести противника из равновесия, а также чтобы разрушить его нападение, провоцируя навесные, поперечные или длинные передачи, независимо от того, один или два игрока вводят мяч в передовую зону;
- использует групповой отбор мяча, что уменьшает игроку с мячом число направлений возможных передач и сводит на нет его способности дриблера;
- приводит к ошибкам у нападающих;
- заставляет противника изменять привычные комбинации.

Зонный прессинг является прекрасной защитой в конце игры, особенно когда выигрывающий противник пытается только удержать счет. Защита зонным прессингом навязывает свой темп игры и позволяет идти на рассчитанный риск, вынуждая противника торопиться.

Изложенные ниже соображения нужно иметь в виду при организации командного нападения против зонного прессинга. Команда должна избегать передач мяча к боковым линиям. Передачи в угол и к боковым линиям выполняются только в крайних случаях. С этой точки зрения иногда предпочтительнее пойти на угрозу спорного мяча. Когда защитники атакуют вдвоем игрока, владеющего мячом у боковой линии, боковая линия становится третьим защитником. Через центр можно быстрее и безопаснее доставить мяч в передовую зону. После этого игроки задней линии быстро выходят в передовую зону, чтобы иметь возможность оказать помощь своим нападающим и центральному игроку.

Если дриблера атакуют два защитника, то ему не следует поворачиваться спиной к корзине противника в своей тыловой зоне.

Нападающий должен предвидеть возможность групповой атаки на мяч, иметь в поле зрения всю площадку в любой момент игры и знать направление откидки в случае необходимости.

Если нападающий обходит с ведением защитника и тот остается за спиной, следует немедленно толкнуть мяч дальше или перевести его на другую руку, чтобы защитник не смог выбить его сзади. Игроки, владеющие мячом, должны всегда ожидать атаки сзади или со «слепой» стороны, когда они преодолевают первую линию зонного прессинга.

После забитого мяча важно быстро ввести его в игру, прежде, чем защита противника успеет построиться. Ближайший игрок должен схватить мяч прежде, чем он коснется пола, прыгнуть за лицевую линию и сделать передачу партнеру.

Игроки должны двигаться к корзине. При групповой атаке на игрока с мячом создается хорошая ситуация для развития быстрого прорыва.

Очень трудно объяснить игроку, в какой момент он должен передать мяч при попытках группового отбора. Он может контролировать мяч, пока его не начнут атаковать, но, когда атака начнется, он должен передать мяч как можно раньше.

Нападение против зонного прессинга нуждается в ряде свободных игроков. Важно, чтобы один игрок всегда находился позади партнера, владеющего мячом, для подстраховки. Мяч всегда следует передавать самому техничному игроку. Если мячом владеют нападающий или центровой, они не должны упускать из поля зрения своих более техничных партнеров. И наоборот, техничные игроки всегда выходят навстречу мячу. У них, как правило, меньше шансов сделать ошибку.

Игроки обычно уходят от защитника после выполнения передачи. Все игроки должны заполнять «коридоры» быстрого прорыва, когда мяч проникает за первую линию зонного прессинга.

Играя против зонного прессинга, нужно помнить, что 10 секунд—достаточно большое время, чтобы ввести мяч в передовую зону, и не следует бояться нарушить правило 10 секунд. На тренировках целесообразно сначала медленно опробовать все взаимодействия при нападении против зонного прессинга, обсудив каждую позицию, ее возможности и варианты. Затем игроки воспроизводят основные взаимодействия со средней скоростью. Наконец, они должны преодолеть сопротивление защитников, стоящих на месте, затемдвигающихся медленно и увеличивающих скорость, но не играющих руками.

Чтобы обрести уверенность, игроки сначала нападают против слабых защитников. При этом используются упражнения, которые развивают умение видеть поле, технику владения мячом в движении и тактику обыгрывания численно превосходящего противника. Игроки должны уметь распознать защиту, против которой они играют, и действовать соответствующим образом. После того как нападающие хорошо освоят игру против зонного прессинга и будут выполнять основные маневры легко и расчетливо, тренер может использовать в тренировке сильных защитников, чтобы развить у



игроков выдержку и уверенность. Полезно также запрещать нападающим в тренировках использовать ведение мяча при преодолении зонного прессинга. Кроме того, нужно выделять специальное время для совершенствования контролируемого ведения мяча (удар мячом в направлении игроков, готовящихся к групповому отбору, и быстрая передача).

Игрокам следует интересоваться деталями игры и быть сосредоточенными. Они должны знать, как, где и почему действует их нападение против зонного прессинга. Целесообразно экзаменовать игроков, особенно тех, кто допускает ошибки, потому что ошибки в этих случаях прямо ведут противника к корзине. Ошибку надо исправить немедленно либо заменить игрока. Игрок никогда не должен применять поперечные передачи, за исключением тех случаев, когда он на 100 % уверен в успехе.

Очень легко вдвоем атаковать игрока с мячом, когда он закончил ведение, поэтому ведение нужно использовать целенаправленно. Технические игроки ведут мяч посередине площадки. Игроки должны выходить навстречу передачам мяча. Прежде чем выполнить передачу, надо быть уверенным, что мяч контролируется надежно. Некоторые игроки пытаются поймать и передать мяч одним движением, торопясь вывести его вперед. Это гибельный путь. Отвлекающие действия перед выходом на получение мяча обязательны для всех игроков.

Нападение против зонного прессинга должно разрушить первую линию обороны. При этом игрок быстро выходит вперед из-за спины защитника первой линии и получает мяч. После того как мяч окажется за спинами защитников первой линии, разыгрывающие игроки делают рывок в передовую зону с целью получения мяча обратно и быстро доставляют его в позицию, удобную для броска. Против зонного прессинга нужна агрессивная атака. При этом используется ведение в направлении защитников, готовящихся к групповому отбору, с поднятой головой. При приближении защитников заранее продуманные действия дают преимущество оставшемуся свободным партнеру. В тыловой зоне можно передать мяч назад. За нападающим всегда должен следовать партнер. Если игрок, владеющий мячом, выполняет передачу назад, он отступает назад и играет на подстраховке у игрока, получившего мяч, или остается за спиной у защитников перед партнером с мячом, занимая позицию под углом к нему в готовности получить быструю передачу.

Игроки должны быть готовы к встрече с зонным прессингом в любое время, особенно после минутных перерывов или замен. Они также должны быть готовы к прессингу, когда ведут в счете.

Имеется три варианта передач в нападении против зонного прессинга: 1) назад, сопровождающему игроку, 2) в обусловленную позицию впереди, находящуюся в поле зрения игрока, владеющего мячом, и 3) между двумя защитниками, атакующими игрока, владеющего мячом, партнеру,двигающемуся за их спиной.

Длинная диагональная передача возможна тогда, когда игрок, получающий мяч, может выйти в хорошую позицию для броска без

активного противодействия. Это означает, что нападающий должен контролировать положение всех пяти защитников, прежде чем сделать такую передачу. В исключительных случаях может быть сделана передача двумя руками над головой защитника на выход партнеру, выполняющему рывок от мяча. Но никогда не нужно использовать навесные передачи.

Важно помнить о следующих положениях. Тренеры предпочтут спорный мяч ситуациям, когда игрок передает мяч наугад. Игрок может использовать ведение мяча, пока нет угрозы группового отбора, но при этом голова его должна быть поднята. Не надо пытаться вести мяч, пока перед игроком не будет пространства для ведения, и если уж он начал ведение, то не должен останавливаться бесцельно. Когда нет возможности для надежной передачи, ведение используется для продвижения мяча вперед и проходов. Очень важно растягивать защиту настолько широко, насколько это возможно на всей площадке, в соответствии с заранее составленным планом нападения. Игрокам не следует группироваться в одной зоне: расстановка должна быть широкой.

Если защита атакует игрока, вбрасывающего мяч из-за лицевой линии, он может отступить назад, пробежать вдоль лицевой линии или передать мяч партнеру для вбрасывания. В последнем случае игрок делает рывок и открывается для получения мяча.

Чтобы быть уверенным в успехе, каждый игрок должен выходить навстречу мячу, если передача направлена ему, и не останавливаться до получения мяча. Если игрок получает мяч спиной к атакуемой корзине, ему надо немедленно сделать поворот и посмотреть вперед, не начиная ведения. Он должен передать мяч открытому игроку и быстро выйти в назначенную зону, будучи уверенным в уравновешенности нападения.

### **39.2. Финты с мячом.**

Короткое, быстрое движение мячом в одном направлении, за которым быстро следует передача, поворот, бросок или ведение в противоположном направлении, является чрезвычайно эффективным и в то же время доступным средством для достижения преимущества над защитником. Ложное движение должно быть таким, чтобы истинное движение выполнялось не после возвращения назад, а как внезапное изменение направления. Например, нападающий может сделать финт на передачу двумя руками от груди игроку задней линии и при полном выпрямлении рук выполнить передачу с отскоком от пола под руками защитника центрному.

## **Задача 40 Изучение командных тактических действий в нападении. При вбрасывании мяча. Система смешанной защиты.**

### **40.1. Изучение командных тактических действий в нападении. При выбрасывании мяча.**

Игрок, совершающий вбрасывание, не должен:

- Касаться мяча на площадке раньше, чем его коснется другой Игрок.
- Наступить на площадку до того момента или в тот момент, когда он выпускает мяч из рук.
- Затрачивать более пяти (5) секунд до момента освобождения от мяча.
- Заставлять мяч касаться пола за пределами площадки до касания Игроком на площадке.
- Заставлять мяч войти в корзину непосредственно после вбрасывания.
- Двигаться на расстояние более одного (1) метра в сторону или более, чем в одном направлении от места, указанного Судьей, прежде, чем вбросить мяч. Разрешается, однако, двигаться назад перпендикулярно линии так далеко насколько позволяют обстоятельства.

Ни один другой Игрок не должен:

- находиться любой частью тела над ограничивающей линией до тех пор, пока мяч не брошен через эту линию.
- находиться в пределах одного (1) метра от Игрока, производящего вбрасывание, когда область за пределами площадки, свободная от препятствий, составляет менее двух (2) метров.

#### **40.2. Система смешанной защиты.**

В тех случаях, когда в составе команды противника имеются игроки разного уровня подготовленности и явно выделяются лидеры нападения, которые отличаются точным броском или осуществляют основной розыгрыш мяча, целесообразно использовать смешанную защиту, основанную на сочетании принципов личной опеки «игрок игрока» и принципов зонной защиты. Против одного или двух лидеров нападения применяется плотная персональная опека по всему полю (индивидуальный прессинг), а остальным нападающим противопоставляется зонная защита, осуществляемая четырьмя или тремя игроками, или личная защита в трехочковой зоне.

### **Задача 41 Накрывание и отбивание мяча после броска. Изучение командных тактических действий в нападении. В концовках периодов.**

#### **41.1. Накрывание и отбивание мяча после броска.**

*Накрывание мяча при броске* может осуществляться сзади, спереди и сбоку от нападающего. Для эффективного выполнения приема защитнику требуется выбор правильной позиции, состояние стартовой готовности его ног и рук: своевременное выпрыгивание и владение достаточно высоким прыжком в сочетании с рациональным движением рук.

Реагировать на начало броска следует по резкому выпрямлению ног соперника в коленных суставах. Своевременно выполненный высокий

прыжок позволяет защитнику опередить нападающего. Вытянув максимально вверх руку, он накладывает согнутую вперед кисть на мяч в момент его выпуска нападающим и тем самым накрывает бросок. Необходимо избегать замаха руки и ее опускания вперед.

*Отбивание мяча при броске* — также эффективное противодействие броску. Успешность его выполнения требует от защитника мобилизации внимания, проявления быстроты реакции и скоростно-силовых качеств.

Главное отличие в технике выполнения данного приема по сравнению с накрыванием состоит в том, что контакт кисти защитника с мячом осуществляется в момент, когда мяч уже ушел с кончиков пальцев нападающего, но не достиг еще высшей точки своей траектории. Таким образом защитник движением кисти изменяет направление полета мяча. Этот защитный прием выглядит особенно эффектно, но требует достаточной скоростно-силовой подготовленности, интуиции и хорошо развитого чувства мяча.

#### **41.2. Изучение командных тактических действий в нападении. В концовках периода.**

Особое место в командной тактике нападения отводится действиям в концовках периодов и игры. В ситуации, когда матч состоит из четырех четвертей, рациональное использование заключительных временных отрезков в каждой из них может принести команде от 8 до 12 очков преимущества над соперниками при равной игре на протяжении остального игрового времени. Завершить период, половину игры, матч своей атакой — основная стратегическая задача на игру. Ее решение позволяет сохранять игровую инициативу и контроль над ходом соперничества до финального свистка арбитра.

Команда, умеющая тактически грамотно играть в концовках, может всегда рассчитывать на благоприятный исход баскетбольного поединка. Но создать ситуацию, когда итоговый результат зависит от успеха собственной завершающей атаки, только часть решения тактической задачи. Важно суметь организовать такую результативную атаку. Для этого команда должна иметь ряд специфических комбинаций, которые можно было бы использовать в особых случаях. Их особенность в том, что они не применяются на протяжении всего матча, а предназначены для критических ситуаций. Такие командные взаимодействия должны быть неожиданными для соперника. Ценность этих тайных для него «заготовок» может сказаться на последних минутах или секундах периодов либо игры при незначительной разнице в счете в ту или иную сторону.

При разработке и изучении комбинаций специального нападения для игры в концовках обязательно рассчитывается продолжительность взаимодействий и планируется «стоимость» завершающего броска (2 или 3 очка). Их длительность может варьироваться от 1 до 24 с и зависит от конкретной игровой ситуации: выигрывает или проигрывает команда, владеющая мячом; сколько времени остается до конца периода или

командного владения мячом; какую систему защиты используют соперники; каким составом исполнителей располагает атакующая команда и т.д.

Как правило, специальные комбинации разыгрываются для выведения на завершающий бросок определенных игроков – лучших снайперов, лидеров команды или наиболее уравновешенных нападающих. В качестве специальных могут применяться любые командные взаимодействия против конкретной системы защиты с завершением атаки центровым, форвардом или игроком задней линии нападения. Руководит подготовкой заключительной комбинации основной разыгрывающий (плеймейкер) команды. Он громко сообщает партнерам название или кодовый номер взаимодействия, подкрепляя его соответствующим жестом. Сигналом начала маневрирования партнеров может служить передача мяча, изменение направления дриблинга или ключевое слово. В идеале перемещения и взаимодействия нападающих должны быть рассчитаны так, чтобы завершающее бросковое движение выполнялось одновременно или на мгновение раньше окончания времени контроля над мячом или игрового времени. Тогда у соперников не останется шансов на изменение окончательного результата.

### **Двусторонняя игра.**

Основные правила:

1. Команды после приветствия становятся на свои места: пятерка нападающих в пяти кругах, четыре защитника около центрального круга.
2. Судья подбрасывает мяч между двумя защитниками, которые в прыжке стремятся отбить его своим партнерам-защитникам. Игрок, овладевший мячом, пытается точно передать мяч в круг своему партнеру-нападающему.
3. Нападающие стараются точно передавать мяч друг другу. Как только мяч окажется в кругу, ближайшем к корзине, нападающий может воспользоваться благоприятным случаем, чтобы забросить мяч в корзину с близкого расстояния.
4. Мяч, заброшенный в корзину, вводится в игру баскетболистом противоположной команды. Игроки-защитники вводят в игру мяч передачей из-за лицевой линии. Они могут воспользоваться ведением или передачей мяча своим нападающим, расположенным в пяти кругах на противоположной половине площадки. Игра продолжается, если при неточном броске мяч отскочил в круг к нападающему.
5. Если при неточном броске мяч отскочил к защитникам, они передают его своим нападающим на противоположную половину площадки.
6. Через определенный промежуток времени в командах изменяется расстановка игроков. Побеждает команда, которая в установленное время набрала наибольшее количество очков.

**Задача 42 Игровая тренировка с использованием всех изученных ранее тактических и технических действий.**

**Игра 1:**

Две команды отправляют своих капитанов на противоположную лицевую линию или в трехсекундную зону. Цель игроков – передать мяч капитану, используя игровые приёмы баскетбола. Поймав мяч, капитан получает право на бросок. После броска назначается новый капитан. До 7 забитых мячей.

**Детали:** – Можно играть 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 – Капитан может выполнять бросок разным способом (с места из-под кольца, в движении, левой рукой, штрафной и т.д.) – Учитель вносит коррективы в условия. Например, играем без ведения, выполнить определенное количество передач, передача капитану из определённой зоны, только от пола и т.д.

### **Игра 2:**

Игра 3х3 на одно кольцо по правилам стритбола. До 7 забитых мячей.

**Детали:** – Начало игры через "чек" – После подбора мяча командой соперника нужно мяч вывести за трехочковую линию и только потом атаковать – Ауты, фолы и другие нарушения судят сами игроки.

### **Игра 3:**

Игра 5х5 на два кольца. 15 мин.

## **Задача 43 Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Противодействие атаки корзины.**

### **43.1. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Противодействие атаки корзины.**

Основной целью командной защиты является ограничение возможностей для атаки корзины, предотвращение ситуаций быстрого прорыва и противодействие взаимодействиям позиционного нападения. Тренер останавливается на одном из типов защиты исходя из нескольких факторов, самый важный из которых – оценка индивидуальных способностей игроков.

Правильной защитой будет та, которая лучшим образом ограничивает атакующие возможности нападающих. Хорошая командная защита сочетает в себе сильные стороны как личной, так и зонной защиты. Для личной защиты основным ориентиром является прежде всего игрок, а затем уже мяч. Но команды, использующие главным образом личную защиту, не исключают при этом и преимуществ зонной защиты. Мы имеем в виду свободное держание игроков без мяча, а также оттягивание защитников с дальней от мяча стороны площадки под корзину, чтобы препятствовать проникновению нападающих в эту область и группировке защитников под корзиной и в середине. С другой стороны, игроки, использующие зонную защиту, для которых главным является мяч, а затем уже игрок противника, должны быть готовы применить принципы личной защиты против игрока с мячом. Зона сегодня не только прикрывает область штрафного броска. Игроки

используют принципы личной защиты, атакуя нападающего с мячом и препятствуя передачам мяча в позицию центрального игрока.

#### **Задача 44 Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Противодействие розыгрышу мяча.**

##### **44.1. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Противодействие розыгрышу мяча.**

Розыгрышем спорного броска начинается и первая, и вторая половина игры, а также каждый дополнительный период. От того, кто завладеет мячом, зависит, на чьей стороне будет инициатива на начальном отрезке первого, третьего или дополнительного периода, а порой и на протяжении всего противоборства. Результат розыгрыша каждого спорного броска может оказаться в конечном итоге решающим. В современном баскетболе особенно значимым стало преимущество в очередности владения мячом в концовках половины игры или всего матча. Такое философское отношение к возможному владению мячом требует целенаправленного совершенствования командной тактики при игре в стандартных ситуациях.

Успешность розыгрыша спорного броска преимущественно определяется ростом, быстротой реакции и прыгучестью игрока, участвующего в нем, активностью его партнеров в борьбе за овладение мячом. Теоретически возможны три варианта ситуации: 1) преимущество в росте имеет партнер по команде; 2) оба спорящих приблизительно одинакового роста; 3) соперник превосходит в росте партнера.

В любом случае все игроки должны быть нацелены на овладение мячом, стремиться изначально занять выгодную для перехвата позицию с широко расставленными ногами и поднятыми руками, умело использовать зашагивание перед соперником и «выдавливание» его с целью оказаться ближе к мячу. Большое значение имеет умение интуитивно предугадать возможное направление «откидки» мяча соперником.

Даже в случае превосходства спорящего соперника над партнером можно выиграть мяч за счет напора, интуиции и хитрости. Например, перекрывая всех игроков, кроме одного, находящегося впереди или сбоку от спорящего соперника, провоцируют «откидку» в его направлении. А благодаря опережающему рывку из-за спины спорящего соперника стремятся перехватить мяч.

Еще более значимыми являются наигранные взаимодействия игроков в ситуации планируемого выигрыша спорного броска. Непосредственно выигрышем спорного мяча можно начать атаку быстрым прорывом. Такие взаимодействия должны отрабатываться на тренировках.

Другой важнейшей разновидностью нападения в особых ситуациях (в силу большей вероятности их возникновения) являются тактические действия при вбрасываниях мяча из-за пределов площадки. В игре такие стандартные ситуации случаются многократно и гораздо чаще, чем

розыгрыш спорного броска. Соответственно и роль их использования в современном баскетболе заметно возросла. Особенно значимы они при вбрасывании мяча из-за лицевой линии соперников в непосредственной близости от их корзины. Результативным может быть и вбрасывание мяча из-за боковой линии в передовой зоне. В активе каждой команды должно быть минимум несколько комбинаций в стандартных ситуациях, которые применяются в зависимости от места введения мяча в игру, состава исполнителей, находящихся в данный момент на площадке, и складывающейся ситуации игрового противостояния. Для успеха атакующей комбинации большая роль отводится игроку, выбранному для вбрасывания. Он должен хорошо видеть площадку, уметь мгновенно дать нацеленную голевую передачу и быть достаточно уравновешенным. Именно он чаще всего командует, какое взаимодействие необходимо сыграть. Для этого либо громко называется соответствующий ему номер или условное его название, либо подается сигнал соответствующим жестом.

Удачно проведенная атака при вбрасывании мяча из-за пределов площадки в ходе игры не только добавляет набранные очки в командную копилку, но и придает игрокам дополнительный психологический импульс уверенности в своих силах, поднимает командный дух, а в концовках периодов или матчей может решить судьбу игрового противостояния.

## **Задача 45 Изучение групповых тактических действий в защите. Противодействие «малой восьмерке».**

### **45.1. Изучение групповых тактических действий в защите. Противодействие «малой восьмерке».**

*Противодействие «малой восьмерке»* осуществляется либо переключением, либо проскальзыванием игроков защиты.

*Переключение* целесообразно, когда равные по силам защитники опекают потенциально равных нападающих. В противном случае применяют *проскальзывание*. Причем его должен производить защитник, опекающий потенциально наиболее опасного в каждый момент розыгрыша мяча нападающего (т.е. игрока, получающего мяч от дриблера). А другой защитник, чтобы избежать столкновения с партнером, выполняет своевременное отступление с последующим возвращением к опекаемому сопернику. Таким образом, при противодействии «малой восьмерке» проскальзыванием отступление постоянно приходится совершать защитнику, оказывающемуся в средней позиции, а его товарищ, перемещающийся с фланга, всегда пробивается за своим подопечным кратчайшим путем.

Эффективным противодействием «малой восьмерке» является также *организация группового отбора*. Для этого средний защитник неожиданно преграждает путь нападающему, получившему мяч, и совместно с партнером, перемещающимся с фланга и непосредственно опекающим его,



осуществляют активное «давление» на мяч. Успех такого взаимодействия зависит от согласованности и решительности действий игроков защиты.

#### **Задача 46 Изучение групповых тактических действий в защите. Против сдвоенного заслона**

##### **46.1. Изучение групповых тактических действий в защите. Против сдвоенного заслона.**

*Противодействие «сдвоенному заслону»* или «*наведению на двух игроков*» базируется на равноценном обмене подопечными. Переключение совершают сопровождающие выходящего нападающего защитник и его партнер, занимающий ближнюю к возможной голевой передаче позицию.

#### **Задача 47 Изучение групповых тактических действий в защите. Против наведения на двух игроков.**

##### **47.1. Изучение групповых тактических действий в защите. Против наведения двух игроков.**

*Противодействие «сдвоенному заслону»* или «*наведению на двух игроков*» базируется на равноценном обмене подопечными. Переключение совершают сопровождающие выходящего нападающего защитник и его партнер, занимающий ближнюю к возможной голевой передаче позицию.

#### **Задача 48 Изучение групповых тактических действий в защите. «Треугольник отскока». Совершенствование бросков одной рукой сверху после вышагивания.**

##### **48.1. Изучение групповых тактических действий в защите. «Треугольник отскока».**

Правильные взаимодействия трех защитников решают успех такого важного игрового момента, как борьба за мяч, отскочивший от своего щита. Защитники, стремясь отрезать путь противнику к щиту, образуют в области штрафного броска треугольник отскока.

После броска нападающего игроки защиты образуют треугольник отскока, оставляют нападающих у себя за спиной и не дают им возможности занять выгодные позиции в борьбе за отскок. Кроме этого защитники осуществляют дополнительную страховку на случай, если мяч отскочит далеко от щита.

## **Задача 49 Изучение командных тактических действий в защите. Система личного прессинга. Остановка прыжком с ловлей мяча, посланного партнером.**

### **49.1. Изучение командных тактических действий в защите. Система личного прессинга.**

В данной системе каждому игроку команды поручается опекать определенного игрока противника, причем все или почти все игроки концентрируются в зоне от кольца до трехочковой линии, образуя против нападающего с мячом одну или две линии обороны, в зависимости от расположения нападающих. Систему личной защиты целесообразно применять, когда:

- игроки нападающей команды владеют точными бросками в корзину с дальних дистанций;
- противник не имеет центровых высокого роста, вступать с которыми в единоборство достаточно трудно;
- защищающаяся команда имеет перевес в счете над противником и стремится сохранить преимущество в то короткое время, которое остается до конца игры.

Принцип личной опеки «игрок-игрок» развивает чувство ответственности за качество индивидуальных оборонительных действий, дает возможность распределить игроков защиты соответственно индивидуальным особенностям игроков противника: высокого защитника против высокого нападающего, быстрого – против быстрого, медлительного – против медлительного и т. п. Каждый игрок в состоянии изучить опекаемого им противника, приспособиться к игре против него, используя его слабые стороны.

Отрицательная сторона данной системы состоит в том, что нападающие пользуются известной свободой действий, имеют достаточно времени и возможностей для подготовки и проведения заранее разученных комбинаций. Как только команда становится защищающейся, все ее игроки после завершения атаки или потери мяча должны быстро возвратиться на свою половину поля и расположиться вблизи средней линии, где каждый игрок встречает своего подопечного и впоследствии перемещается за ним, не удаляясь далеко от своего щита.

Команда организует плотную концентрированную защиту, в которой близко расположенные один от другого партнеры могут оказывать друг другу необходимую помощь. Такая защита в первую очередь сковывает игру центровых противника и направлена также против проходов к щиту и бросков с различных расстояний. Защищающиеся активно противодействуют только нападающему с мячом и центральному, а остальных противников, находящихся вне трапеции области штрафного броска, плотно не опекают.

### **49.2. Остановка прыжком с ловлей мяча, посланного партнером.**

Остановка прыжком с ловлей мяча. Игрок в подготовительной фазе совершает толчок правой или левой ногой с одновременным движением прямыми руками к летящему мячу. В основной фазе в процессе «стелющегося» прыжка вперед осуществляется обхват мяча двумя кистями с последующим амортизационным движением за счет сгибания рук и незначительного отклонения туловища назад. При этом стопы разворачиваются в направлении толчковой ноги или удерживаются на одном уровне, располагаясь носками вперед и немного в стороны. В завершающей фазе игрок, приземляясь на согнутые ноги с одновременным касанием пола обеими стопами, приходит в стойку с выставленной вперед ногой или в стойку с параллельным расположением стоп и несколько развернутыми в стороны носками. Мяч укрывается у пояса поворотом туловища и разведенными в сторону локтями либо поднимается в исходное положение для броска, передачи или ведения.

В современном баскетболе в арсенале нападающих появился еще один вариант остановки с ловлей мяча, который чаще всего используется для подготовки последующего броска в корзину. Эту разновидность приема можно назвать комбинированной остановкой, так как она содержит элементы остановки двумя шагами (ловлю мяча на удлиненном шаге) и остановки прыжком (последующее отталкивание одной ногой и приземление на две ноги). Соответственно прием может выполняться с ловлей мяча на шаге правой или левой ноги. Игрок ловит мяч на удлиненном шаге, производит отталкивание этой же ногой и приземление одновременно на две ноги. Далее он может одним темпом (без промедления) совершить мощное отталкивание и позиционный бросок или занести мяч в корзину движением сверху - вниз, если находится в непосредственной близости от нее.

## **Задача 50 Развитие общей выносливости. Изучение командных тактических действий в защите. Система зонного прессинга.**

### **50.1. Развитие общей выносливости.**

Выносливость – одна из главных составляющих баскетбола. Выносливость - способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности. Уровень развития выносливости определяется прежде всего функциональными возможностями сердечно-сосудистой и нервной системы, уровнем обменных процессов, а также координацией деятельности различных органов и систем. Кроме того,

на выносливость оказывает влияние уровень развития координации движений, силы психических процессов и волевых качеств.

Под общей выносливостью понимают выносливость в продолжительной работе умеренной интенсивности (во как закручено). Хорошо развитая выносливость является фундаментом спортивного мастерства.

Методы развития выносливости:

– методы длительного непрерывного упражнения с равномерной и переменной нагрузкой (в практике их часто называют сокращенно «метод равномерной тренировки» и «метод переменной тренировки»). Характерной особенностью данного метода является, в первом случае, выполнение циклического упражнения с большой длительностью в зависимости от подготовленности от 30 мин. до 2-х часов и, во втором случае, в процессе выполнения циклического упражнения баскетболист выполняет несколько упражнений с нагрузкой на другие группы мышц. Например, кроссовый бег от 40 минут до 1 часа, во время которого выполняется несколько прыжковых упражнений или несколько ускорений на различных дистанциях. Этот метод характерен для воспитания общей выносливости.

– метод интервальной тренировки характеризуется тоже двумя вариантами. В одном и другом вариантах работа выполняется сериями, но в одном случае в каждой серии выполняется одинаковый объем работы, а время отдыха между сериями сокращается. Во втором варианте объем работы увеличивается, а время отдыха остается постоянным. Данный метод характерен для воспитания специальной выносливости.

Упражнения для развития выносливости у баскетболистов

1) Скоростное ведение 1-2 мячей в парах (челноком):

- от лицевой линии до штрафной и обратно;
- до центра и обратно;
- до противоположной штрафной и обратно;
- до противоположной лицевой и обратно.

2) Усложненный вариант – с попаданием каждый раз в кольцо.

3) Упражнение выполняется потоком. Баскетболисты построены в колонну по одному, у первых трех по мячу (если мячей достаточно, то у каждого). Первый занимающийся начинает упражнение - передачи и ловля мяча в стену без ведения мяча с продвижением вперед, бросок одной рукой сверху в движении, подбор мяча, ведение до боковой, прыжки толчком двумя (одной) одновременно вращая мяч вокруг туловища (или ведение вокруг туловища правой и левой) до средней линии, ведение мяча с поворотами или изменением направления перед собой, бросок с места или штрафной, мяч передают следующему или баскетболист становится в конец колонны. Как только игрок выполнил передачи в движении, упражнение начинает следующий.

4) Занимающиеся стоят в колонне по одному на пересечении боковой и лицевой линий. Первый посылает мяч вперед, выполняет ускорение и как только мяч один раз ударится о площадку ловит его двумя руками, переходит на ведение мяча, ведет мяч на максимальной скорости, бросок в кольцо после

двух шагов. После броска подбирают мяч и идут в противоположный угол площадки и начинают упражнение сначала. Так игрок проходит 7-10 кругов.

5) Упор присев, мяч внизу. Продвижение вперед по прямой, перекатывая руками мяч (два мяча, три мяча)

6) Игра в баскетбол 6 таймов по 10 мин. Отдых между первым и вторым таймом 5 мин., между вторым и третьим 4 мин., между третьим и четвертым 3 мин., между четвертым и пятым 2 мин. между пятым и шестым 1 мин.

## **50.2. Изучение командных тактических действий в защите. Система зонного прессинга.**

Эта система тоже характеризуется сосредоточенностью защищающейся команды вокруг области штрафного броска и применяется в основном против медлительной, высокорослой команды противника, стремящейся использовать своих центровых игроков и не отличающейся большой точностью бросков в корзину со средних и дальних дистанций, а также быстрыми и точными передачами мяча.

При зонной защите каждый игрок охраняет определенный участок (зону) поля вблизи щита, опекая на протяжении всей игры любого нападающего, входящего в его зону. Положительные стороны зонной защиты заключаются в том, что она не требует от игроков непрерывных перемещений вслед за противниками, облегчает организованную борьбу за отскок мяча от щита, позволяет планомерно переходить в быстрый прорыв и эшелонированную атаку и затрудняет противнику использование комбинаций с заслонами, наведениями, пересечениями.

Отрицательные стороны: зонная защита пассивна, так как уменьшает активность борьбы за овладение мячом вне охраняемых участков поля; она допускает беспрепятственные броски с дальних дистанций и не обеспечивает полностью защиту при группировке нескольких нападающих в пределах одного участка.

В зонной защите часть поля вблизи щита условно делится на зоны действий для каждого игрока в зависимости от исходной расстановки. Исходная расстановка игроков может быть различной и зависит прежде всего от состава команды и способа нападения, проводимого противником.

## **Задача 51 Совершенствование действий игрока без мяча.**

### **51.1. Совершенствование действий игрока без мяча.**

**Действия без мяча** – основа эффективного нападения. Главные из них – выбор места и освобождение от опеки защитников.

Действуя без мяча, баскетболист должен находиться в непрерывном движении, чтобы получать мяч, освобождать путь игроку с мячом и помогать партнеру освободиться от защитника. Выбор места осуществляется передвижениями с изменением направления, способов и скорости движения в сочетании с остановками и поворотами. По направлению передвижение

может выполняться к корзине противника и от нее, к мячу и от мяча, к партнеру или в сторону от него.

Самое сложное – выбрать место для ловли мяча после неудачного броска в корзину, когда нападающий должен в борьбе занять ближнюю к щиту позицию, преградив защитнику путь к мячу. Выбор места тесно связан с освобождением от опекающего. Чтобы получить мяч, нападающий должен действовать на опережение, стремясь оторваться от защитника в нужном направлении.

Совершенствуется в процессе игровых действий.

## **Задача 52 Совершенствование действий игрока с мячом.**

### **52.2. Совершенствование действий игрока с мячом.**

**Действия с мячом** направлены на то, чтобы выполнить бросок в корзину или отвлечь от себя внимание противников и передать мяч освободившемуся партнеру. С этой целью баскетболист использует передачи, ведение, броски мяча в корзину, финты.

**Передачи мяча** являются стержневым тактическим действием, так как от их рациональности зависит использование возможных моментов для атаки корзины. Передавая мяч, игрок прежде всего должен выбрать партнера, которому целесообразно адресовать его, момент и наиболее эффективный способ передачи. Непременным условием является быстрота и точность передач.

**Ведение мяча** – единственное средство передвижения игрока с мячом. Обосновано оно во всех случаях, когда партнеры закрыты защитниками. Используют его для смены позиций, отвлечения защитников, обыгрывания опекающих и выполняют в различных направлениях. При далеком расположении защитников используют высокое, а при тесном контакте – низкое ведение и переводы. Главное при ведении – умение непрерывно наблюдать за изменениями ситуаций и своевременно решать возникающие при этом задачи.

**Броски в корзину** особенно ответственны, ибо в случае промаха противник получает реальную возможность овладеть мячом. Перед броском необходимо учитывать расположение партнеров и противников, собственную позицию, позицию и действия опекающего. Так, бросок со средней или дальней дистанции целесообразен лишь в том случае, если нельзя передать мяч партнерам под щит. Выходы или проходы к нему с мячом для бросков с близкой дистанции следует применять, когда свободен путь или есть возможность индивидуально обыграть противника.

Важно уметь использовать и разные способы бросков. Так, если защитник при проходе нападающего к щиту закрыл верхнее направление для полета мяча, целесообразно применить бросок снизу и т. п.

## **Задача 53 Совершенствование выхода для получения мяча.**

### **53.1. Совершенствование выхода для получения мяча.**

**Действия без мяча** – основа эффективного нападения. Главные из них – выбор места и освобождение от опеки защитников.

Действуя без мяча, баскетболист должен находиться в непрерывном движении, чтобы получать мяч, освобождать путь игроку с мячом и помогать партнеру освободиться от защитника. Выбор места осуществляется передвижениями с изменением направления, способов и скорости движения в сочетании с остановками и поворотами. По направлению передвижение может выполняться к корзине противника и от нее, к мячу и от мяча, к партнеру или в сторону от него.

Самое сложное – выбрать место для ловли мяча после неудачного броска в корзину, когда нападающий должен в борьбе занять ближнюю к щиту позицию, преградив защитнику путь к мячу. Выбор места тесно связан с освобождением от опекающего. Чтобы получить мяч, нападающий должен действовать на опережение, стремясь оторваться от защитника в нужном направлении.

Совершенствуется в процессе игровых действий.

## **54 Совершенствование выхода для отвлечения от мяча.**

### **54.1. Совершенствование выхода для отвлечения от мяча.**

**Действия без мяча** – основа эффективного нападения. Главные из них – выбор места и освобождение от опеки защитников.

Действуя без мяча, баскетболист должен находиться в непрерывном движении, чтобы получать мяч, освобождать путь игроку с мячом и помогать партнеру освободиться от защитника. Выбор места осуществляется передвижениями с изменением направления, способов и скорости движения в сочетании с остановками и поворотами. По направлению передвижение может выполняться к корзине противника и от нее, к мячу и от мяча, к партнеру или в сторону от него.

## **Задача 55 Совершенствование взаимодействия трех игроков в нападении.**

### **55.1. Совершенствование взаимодействия трех игроков в нападении.**

Полагать, что противник не будет обращать внимания на спортсменах без мяча, значит, серьезно ошибаться.

Опытный защитник стремится не только не допустить игрока со снарядом до корзины, но и заблокировать соперника, которому могут дать пас.

В связи с этим нападающий должен уметь в любой момент освободиться от преследования. Этому способствуют несколько приёмов, в частности, рывок.

Рывок — самый простой приём из всех. Обычно рывку предшествуют отвлекающие манёвры, после которых нападающий делает резкое движение в любую сторону от защитника.

В баскетболе множество типов групповых воздействий, совершенствование которых производится непосредственно во время игры, тренировок.

## **Задача 56 Совершенствование взаимодействия двух игроков в нападении.**

### **56.1. Совершенствование взаимодействия двух игроков в нападении.**

«Передай мяч и выходи». Игрок передает мяч, выполняет обманное движение по уходу влево и резко меняя направление выполняет рывок к кольцу между двумя защитниками, получая мяч обратно.

1. Занимающиеся выстраиваются в две колонны. Направляющий без мяча делает финт на выход вправо, а затем выполняет выход по кругу к области штрафного броска. Его партнер передает мяч в момент, когда развернется к нему лицом. Поймав мяч, игрок бросает его по кольцу.

2. То же, но с применением других способов выхода на свободное место.

3. То же, но перед игроком без мяча, который будет выходить на свободное место, располагается вначале пассивный, а затем активный защитник.

4. Игровое упражнение. Игра 2х2, 2 очка присуждается команде только после выполнения комбинации «передай мяч и выходи».

Сущность заслона заключается в следующем: игрок становится вблизи защитника, опекающего его партнера, выбирая место таким образом, чтобы преградить защитнику кратчайший путь, по которому он может преследовать уходящего подопечного. Игрок задерживает продвижение защитника или вынуждает его двигаться по более длинному пути, чем путь партнера, что позволяет последнему на короткое время освободиться от опеки и атаковать кольцо. При этом игрок, поставивший заслон, не остается неподвижным: поставив заслон, он затем поворачивается и выбегает к щиту для участия в атаке.

Занимающиеся выстраиваются в круг по парам лицом друг к другу. Игрок без пары – водящий. Он подбегает к любой паре и ставит заслон защитнику. Нападающий выбегает в сторону заслона и затем сам ставит заслон защитнику любой другой пары и т.д.

Занимающиеся выстраиваются в 2 колонны, на расстоянии 6-7 м от кольца. Перед направляющим одной колонны располагается защитник. У



направляющего другой колонны в руках мяч. Игрок 2 передает мяч игроку 1 и ставит наружный заслон защитнику. Игрок 1 дождавшись постановки заслона, уходит с ведением в сторону заслона и атакует кольцо. Смена: игрок 2 становится на место защитника, тот перемещается в конец колонны за игроком 5, а игрок 1, подобрав свой мяч, передает его игроку 4 и становится в конец противоположной колонны.

## **Задача 57 Совершенствование групповых тактических действий в защите. Командные тактические действия.**

### **57.1. Совершенствование групповых тактических действий в защите.**

Защитные действия совершенствуются в упражнениях 1Х1, 2Х2, 3х3 и в общекомандных построениях. Сохраняя равновесие и хорошую позицию, защитник постоянно беспокоит игроков, которых опекает. Он должен всегда иметь в поле зрения мяч и подопечного, оказывая давление на игрока, владеющего мячом, и потенциального получателя мяча, не переступая границы нарушения правил.

Упражнение в совершенствовании работы ног. Команда делится на две группы и выстраивается. За каждой группой наблюдает один тренер. По два направляющих из каждой группы входят в пределы площадки. Первый игрок занимает удобную защитную позицию перед вторым, который выполняет ведение мяча. Защитник смещается со стороны на сторону, когда дриблер переводит мяч с руки на руку. Он постоянно передвигается перед дриблером, заставляя его менять направление движения. Сначала это упражнение выполняется медленно, чтобы тренер мог сделать замечания по технике движений.

Защитник не должен широко расставлять ноги или перекрещивать их и находится в низкой стойке, со слегка наклоненным вперед телом. В этом упражнении он не имеет права играть руками. Многие тренеры заставляют защитников держать руки за спиной, мы же предпочитаем, чтобы они держали руки на поясе или касались ими бедер. Такое положение рук лучше способствует сохранению равновесия.

Дриблер должен быть ограничен коридором, более узким, чем половина площадки. Во время ведения он несколько раз переводит мяч с руки на руку и, если удастся обойти защитника, быстро двигается в направлении корзины. Защитник выполняет поворот, переходит на бег, чтобы настичь нападающего и постараться помешать ему забросить мяч в корзину. При обратном движении игроки меняются ролями.

Один против одного на стороне мяча. Упражнение применяется в предсезонной подготовке. В роли игрока 1, выполняющего передачи, выступает один из игроков задней линии или тренер. Защитник 1 опекает нападающего 2, мешая ему получить мяч в удобной для атаки позиции.

Нападающий пытается изменить направление движения и выйти к корзине за спиной у защитника. Если он не может получить мяч возле корзины, несмотря на активную работу ног и финты, он двигается назад для получения мяча. Защитник должен оттеснять его от корзины, заставляя вернуть мяч игроку 1. Передав мяч обратно партнеру, нападающий продолжает активные действия, а защитник пытается сохранить равновесие и правильную позицию и не дать возможности нападающему получить мяч. Если нападающий обыграл защитника и выходит у него за спиной к корзине, защитник должен сделать следующий маневр. Он переносит тяжесть тела на правую ногу и, повернувшись на ней, делает шаг левой, отступая лицом к игроку, владеющему мячом. Во время этого движения защитник опускает левую руку вниз, так как в этой ситуации обычно следует передача с отскоком от пола. Техника поворота будет обратной на другой стороне площадки.

## **57.2. Командные тактические действия.**

### **Игра 1:**

Две команды отправляют своих капитанов на противоположную лицевую линию или в трехсекундную зону. Цель игроков – передать мяч капитану, используя игровые приёмы баскетбола. Поймав мяч, капитан получает право на бросок. После броска назначается новый капитан. До 7 забитых мячей.

**Детали:** – Можно играть 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 – Капитан может выполнять бросок разным способом (с места из-под кольца, в движении, левой рукой, штрафной и т.д.) – Учитель вносит коррективы в условия. Например, играем без ведения, выполнить определенное количество передач, передача капитану из определённой зоны, только от пола и т.д.

### **Игра 2:**

Игра 3х3 на одно кольцо по правилам стритбола. До 7 забитых мячей.

**Детали:** – Начало игры через "чек" – После подбора мяча командой соперника нужно мяч вывести за трехочковую линию и только потом атаковать – Ауты, фолы и другие нарушения судят сами игроки.

### **Игра 3:**

Игра 5х5 на два кольца. 15 мин.

## **Задача 58 Совершенствование постановки заслона игроку без мяча.**

### **58.1. Совершенствование постановки заслона игроку без мяча.**

Заслон, ещё один термин в баскетболе, который обозначает попытку помешать игроку из команды соперника или задержать соперника при попытке занять нужную позицию на площадке. Правильно выполненным заслоном можно считать, заслон, когда игрок:

– стоит неподвижно в момент контакта,

– обеими ногами плотно стоит на полу, в момент контакта. Неправильный заслон считается, когда игрок:

- находится в процессе движения, в момент осуществления контакта,
- не предоставляет сопернику необходимого расстояния, во время контакта,
- не обращает внимания на принцип расстояния и времени, к своему сопернику, который в данный момент находится в движении.

В случае, когда заслон выполняется так, что противник его видит, спереди или по бокам, то его могут ставить настолько близко, чтобы он просто не вызывал контакта. А если заслон выполняется вне поля зрения соперника, то игрок выполняющий заслон должен оставить пространство для выполнения минимум одного шага, в его сторону, и тем самым не вызвать физического контакта.

В случае, когда игроки находятся в движении, при выполнении заслона необходимо учитывать принципы расстояния и времени. При выполнении заслона, необходимо оставлять достаточное пространство для того, чтобы соперник мог избежать самого заслона, остановившись или поменяв направление движения и не вызвать своими действиями телесного контакта. Необходимое для этих действий расстояние, остаётся неизменным, минимум один нормальный шаг и не более двух шагов. Если игроку, поставили правильный заслон и при этом не были нарушены правила, то полная ответственность за дальнейший контакт ложится на его плечи.

## **Задача 59 Совершенствование наведения.**

### **59.1. Совершенствование наведения.**

Суть заслона заключается в том, что после ведения, передачи мяча или в других случаях, когда игрок свободен, он располагается между одним из своих партнеров и противником с таким расчетом, чтобы заслонить собой на долю секунды противника. Воспользовавшись заслоном, игрок может сделать бросок в корзину или, начав ведение, «оторваться» от противника. Если же заслон поставлен игроку без мяча, то он отрывается с тем, чтобы получить мяч, когда окажется свободным. Основным условием при выполнении заслона является внезапность. Если противник видит, как к нему приближается игрок, чтобы поставить заслон, то он может отступить, чем устраняется возможность заслона. Заслон может быть передний, боковой и задний. Называются они так по положению игрока, ставящего заслон, в отношении противника. Передний заслон сравнительно прост и практикуется многими игроками для помощи партнерам при броске в корзину. Более сложной является техника бокового и заднего заслонов, позволяющих партнеру с мячом или без мяча «оторваться» от противника. Заслоняющий игрок должен подходить или подбегать как можно незаметней и останавливаться вблизи противника.

При боковом заслоне игрок широко расставляет ноги так, чтобы одна его ступня находилась между противником и партнером. Лицом он должен быть всегда обращен к противнику. Туловище наклоняется вперед, очень важно, чтобы игрок занимал устойчивое положение. В тот момент, когда партнер начинает рывок, он должен повернуться на той ноге, которая находится дальше от игроков, оказываясь спиной к противнику. В результате своевременного поворота достигается задержка противника еще на некоторое время. Одновременно с заслоном игрок обязан следить не только за противником, но и за партнером, особенно если тот с мячом, так как в случае неудавшегося заслона ему может быть сделана передача.

При заднем заслоне следует подходить со стороны спины противника и так же, как в предыдущем случае, занимать устойчивое положение на согнутых ногах с наклоненным туловищем. Чтобы не быть виновником столкновения, игрок, ставящий заслон, должен вставать не ближе чем на 90 см к противнику.

Однако в ходе соревнования создаются и такие положения, когда можно свободно играть в середине площадки. Обстановку должен оценить игрок, ставящий заслон, и в благоприятном случае выходить с внутренней стороны.

Игрок, получивший мяч, никогда не должен спешить, он должен дать партнеру возможность занять удобное положение для заслона, а сам в это время решить, в какую сторону начать движение. Еще лучше удастся выход после заслона, если игрок применяет обманные действия на передачу, ведение или на бросок в корзину.

Игрок, ставящий заслон, не должен быть безучастным к игре. Как только его партнер с мячом начал движение, он обязан повернуться в его сторону и быть готовым к приему мяча. За последнее время некоторые игроки для большего успеха бокового заслона начали чередовать его с заслоном без остановки, получившим название скользящий заслон. Выполняется он так же, как обычный боковой заслон, но игрок только обозначает заслон и с поворотом продолжает движение. Этим создаются условия для передачи ему мяча.

## **Задача 60 Совершенствование пересечения.**

### **60.1. Совершенствование пересечения.**

Сущность *пересечения* подразумевает такое взаимодействие, при котором нападающие перемещаются навстречу друг другу с целью добиться столкновения защитников в момент пересечения своего пути следования и тем самым освободиться от их опеки.

Пересечение можно рассматривать как своего рода наведение надвигающегося партнера. Оно эффективно как без мяча, так и при владении

мячом одним из игроков (дриблером). В более выгодном положении всегда оказывается игрок, выходящий из-за спины партнера, т. е. проходящий вторым («запаздывающий»)

## **Задача 61 Совершенствование стремительного нападения.**

### **61.1. Совершенствование стремительного нападения.**

Система заключается в быстром переходе в передовую зону каждый раз, как команда овладела мячом, с целью создания численного перевеса над противником. Поскольку успех команды при данной системе зависит от быстроты передач и передвижения игроков — предполагается наличие быстрых и подвижных игроков преимущественно среднего роста, обладающих точными передачами с обеих рук и быстрой реакцией. Эта система исключает задержку в передачах или применение ведения, кроме тех случаев, когда игрок пробует пройти для броска в корзину. Функции игроков распределяются следующим образом: наиболее быстрый и подвижный игрок должен отрываться первым. Самый высокий игрок, лучше прыгающий (обычно это бывает защитник), должен овладевать мячом при отражении от щита. Второй защитник, находящийся чаще в зоне корзины, должен принимать первую передачу. Остальные два нападающих могут выбегать в зависимости от создавшегося положения, готовясь для приема второй передачи.

Однако в отдельных случаях игры последовательность выхода игроков может изменяться, что зависит от расположения игроков в момент перехвата мяча. Если первый нападающий окажется под своим щитом, то естественно, что отрываться должен тот из игроков, который был в этот момент впереди, хотя бы это и оказался защитник. Принцип отрыва заключается в том, что игроки должны начинать движение не тогда, когда партнер овладел мячом, а в тот момент, когда он только готовится овладеть им.

Таким образом, после получения мяча игроком по крайней мере трое других должны двигаться вперед, чтобы была возможность произвести передачу в наиболее выгодном направлении. При точном проведении этой системы удастся путем минимального количества передач вывести одного из игроков под щит для заключительного броска. Однако в большинстве случаев это не получается, потому что, хотя бы один или два противника успевают вернуться в тыловую зону. Тогда следует атаковать, используя численный перевес, т. е. когда два нападающих оказываются против одного противника (2 х 1) или три против двух (3 X 2).

**Нападение 2х1.** Игрок передает мяч и выбегает под щит с правой стороны. Если противник пойдет на передавшего мяч, то другой может подвести ближе и сделать бросок. Если же защитник пойдет на игрока с мячом, то делается передача под щит, который и заканчивает комбинацию броском.

**Нападение 3х2.** Игрок ведет мяч посередине. В это время его партнеры перемещаются в стороны боковых линий, оттягивая за собой противников, которые их держат. Создается свободный проход, который он и использует, заканчивая ведение броском.

## **Задача 62 Совершенствование специального нападения.**

### **62.1. Совершенствование специального нападения.**

Понятие «специальное нападение» условно. Оно подразумевает использование разновидностей систем традиционных видов командных действий – стремительного и позиционного нападения с учетом особенностей построения игры в защите командой соперников, а также предполагает рациональное построение атакующих действий в особых ситуациях, складывающихся в ходе игрового противостояния. Соответственно выделяют несколько разновидностей специального нападения: нападение против зонной системы защиты, нападение против личного и зонного прессинга, нападение в особых ситуациях (при розыгрышах спорных бросков, при вбрасываниях мяча, при игре в концовках периодов).

*Нападение против зонной системы защиты* — важный компонент командных тактических действий. *Отсутствие специального нападения против зонной защиты («зоны») в атакующем арсенале любой команды всегда создает для нее серьезные трудности.* Нападающие обычно теряют спокойствие и самообладание, сбиваются на разрозненные индивидуальные действия, начинают нервничать и торопиться при завершающих бросках. Потеря психологической устойчивости и равновесия отдельными игроками, как правило, передается партнерам по команде, что ведет к разладу командных действий в нападении и в конечном итоге к поражению. Причем синдром неуверенности и невыразительные тактические действия при преодолении хорошо поставленной зонной защиты встречаются в играх команд разного уровня, в том числе и у баскетболистов высшего спортивного мастерства. Следовательно, данный аспект подготовки требует детального изучения и постоянного совершенствования.

Существует большое количество разновидностей зонной системы защиты, что создает дополнительные трудности при выборе эффективной контригры в нападении. Возможны два подхода в подготовке командных тактических действий для преодоления «зоны»: 1) наигрывать специальные взаимодействия против каждой зонной расстановки, что сопряжено с большими затратами тренировочного времени; 2) использовать универсальное нападение, одинаково эффективное для преодоления любого варианта зонной защиты.

*Нападение против личного прессинга* подразумевает нейтрализацию активного давления на мяч со стороны соперников, организованную, как

правило, по всей площадке с использованием группового отбора и перехватов мяча.

Наиболее действенным средством преодоления такой защиты является *использование хорошего дриблера*. Наличие в команде игрока, прекрасно владеющего ведением мяча, позволяет без особого труда перевести мяч в зону соперника и провести там подготовленную позиционную атаку.

## **Задача 63 Совершенствование позиционного нападения.**

### **63.1. Совершенствование позиционного нападения.**

К системам позиционного нападения относятся: нападение «центром»; «двумя центрами»; «непрерывным заслоном»; свободное нападение.

Системы постепенного нападения отличаются друг от друга распределением функций между игроками и различной их расстановкой.

В этих системах успех атаки всегда зависит от предварительной подготовки.

Все действия, предшествующие атаке, – расстановку, маневры игроков, передачи можно рассматривать как ее подготовку, которая обязательна, если противник полностью занял оборону. Осуществляется подготовка коллективными и индивидуальными действиями игроков. Длительность ее зависит от качества защиты противника. Чем опытнее противник, тем больше требуется времени на подготовку, тем активнее должны действовать нападающие. Часто замысел подготовки бывает разгадан противником, и атака не удается. Тогда требуется вновь начать подготовку, а иногда многократно повторить ее, прежде чем попытаться закончить предварительные действия атакой или броском в корзину.

Если атакующий игрок неожиданно оказался в положении, не обеспечивающем успеха, он должен отказаться продолжать атаку и передать мяч назад, чтобы начать новую подготовку. Чем искуснее игроки противника владеют техникой и чем они опытнее, тем труднее бороться с ними, тем кропотливее должна быть подготовка, тем больше нужно сил, инициативы, взаимопонимания и взаимопомощи.

Стремление произвести бросок после одной-двух передач или атаковать корзину из невыгодного положения следует считать грубой ошибкой, происходящей от недооценки значения подготовки к атаке, от невыдержанности игроков, теряющих самообладание из-за спортивного азарта или не умеющих правильно оценивать обстановку. Команда, правильно понимающая задачи постепенного нападения, должна считать обязательной подготовку, обеспечивающую успех атаки и броска в корзину.

Нет ошибки в том, если команда начинает подготовку к атаке несколько раз. Это говорит о стойкости и зрелости команды.

Подготовка к атаке корзины заключается в том, что игроки нападающей команды, быстро перемещаясь, точными передачами, заслонами и т. п. вынуждают противника все время перегруппировываться, что может привести его к ошибкам, дезорганизовать его защиту, а в этом и заключается цель подготовки. Ошибки противника нападающая команда и использует для прохода под щит или броска в корзину с средней или дальней дистанции.

Игроки нападающей команды, готовя атаку, не должны только ожидать, когда противник сделает ошибку, а коллективными и индивидуальными действиями вызывать его на эти ошибки, чтобы создать дополнительные возможности перейти от подготовки к самой атаке.

Но задача подготовки не только дезорганизовать защиту противника, но и заставить его рассредоточиться и защищать больший участок площадки.

Чем больше площадь, защищаемая игроками противника, тем больше расстояние между ними. Это создает нападающим благоприятные условия, чтобы выйти на удобное место для броска в корзину.

Если нападающие и защищающиеся скучены на сравнительно небольшом участке площадки вблизи от щита, то это сильно затрудняет игру нападающих и облегчает защиту. Чтобы рассредоточить игроков противника, нападающие должны постоянно угрожать броском в корзину и с близкого и с далекого расстояний и сохранять расстановку в принятой для атаки системе. Для того, чтобы постепенное нападение было активным и успешным, необходимо подготовку проводить в быстром темпе, сочетая коллективные и индивидуальные действия и личное творчество игроков с тем, чтобы в нужный момент использовать создавшуюся благоприятную обстановку. Попытки преодолеть защиту противника медленными передачами или другими медленными действиями игроков делают игру пассивной, сводят на нет творческую инициативу отдельных игроков.

Роль творческой инициативы каждого игрока в системах постепенного нападения трудно переоценить. Смелое единоборство с игроками противника и решительное обострение игры в момент неожиданно обнаруженной ошибки противника, стремление чаще находить возможность атаковать — совершенно обязательные требования к каждому игроку нападающей команды.

## **Задача 64 Совершенствование действий против игрока без мяча.**

### **64.1. Совершенствование действий против игрока без мяча.**

Держа игрока без мяча, надо сместиться в сторону мяча и сделать шаг назад, чтобы иметь возможность помочь партнеру в держании игрока с мячом и сразу же вернуться к своему подопечному, как только у него окажется мяч. Положение тела должно быть таким, чтобы защитник не



поворачивая головы мог видеть одновременно и своего подопечного, и игрока с мячом.

Если потерять из виду мяч, противник сможет передать его прямо над головой защитника. А потерять из виду подопечного - значит позволить противнику создать численное превосходство под корзиной. После броска последней обязанностью защитника является блокировка своего подопечного и ловля мяча, отскочившего от щита при неудачном броске.

## **Задача 65 Совершенствование действий против игрока с мячом.**

### **65.1. Совершенствование действий против игрока с мячом.**

Команда, действующая против личного прессинга, сталкивается с необходимостью преодолеть ряд трудностей тактического и технического характера:

- ввести мяч в игру;
- выйти на оперативный простор, чтобы осуществить прорыв защиты или хотя бы перейти с мячом на половину поля противника;
- в условиях плотной опеки развернуть комбинационное позиционное нападение с завершающей атакой корзины.

Если противник предпочитает строго придерживаться опеки каждого игрока, то целесообразно использовать взаимодействия с заслоном тройки.

Когда команде удалось выйти с мячом на половину поля противника, ей предоставляется возможность использовать в позиционной борьбе рассредоточенность прессинга. Часто применяется в этом случае система нападения центрального с взаимодействиями между игроками вдоль боковых и лицевой линий или система нападения через центрального, выдвинутого далеко от щита противника (примерно на вершину дуги области штрафного броска). Обе указанные системы оставляют открытой область штрафного броска, давая возможность нападающему с ходу врываться туда и атаковать корзину. Если команда имеет в своем составе игрока, отлично владеющего ведением, обводкой и другими приемами единоборства, то часто бывает рационально освободить ему значительную часть поля для атакующих действий одного противника. Причем остальные игроки вместе с опекающими их противниками концентрируются вдоль одной из боковых линий или в углу поля, тем самым всячески затрудняя подстраховку. В борьбе за инициативу с противником, применившим прессинг, команда может ответить тем же оружием, т. е. быстрым прорывом. Это ведет к обоюдоострой игре в стремительном темпе.

Командные действия против смешанной защиты следует организовывать на основе комбинаций с серией заслонов или наведений для игрока, персонально опекаемого противником. Если противник персонально опекает двух игроков, то в комбинации можно включать дополнительно скрестный выход. Подобные комбинации противнику довольно трудно

нейтрализовать, так как сочетание принципов персональной плотной опеки и зонного построения осложняют переключения при заслонах и наведениях

## **Задача 66 Совершенствование выхода на свободное место. Совершенствование остановки двумя шагами с ловлей мяча.**

### **66.1. Совершенствование выхода на свободное место.**

Индивидуальные действия – это самостоятельные действия игрока, направленные на решение командной тактической задачи без непосредственной помощи партнера. В практике состязаний часто складываются ситуации, когда один нападающий, получив мяч, должен самостоятельно пройти к щиту и забросить мяч в корзину без непосредственной помощи партнёров. Только отличная тактическая подготовленность позволит игроку выйти победителем в единоборстве с защитником и принести положительный результат своей команде. Индивидуальные действия игрока включают в себя действия без мяча и действия с мячом.

К действиям игрока без мяча относятся: отрыв от опекающего защитника и выход на свободное место для того, чтобы получить мяч от партнёра, либо для овладения отскоком мяча при неудачном броске партнера. С их помощью можно также совершить отвлекающий маневр – выход для отвлечения внимания обороняющихся от мяча. Тем самым можно освободить для партнера участок площадки и создать ему выгодную ситуацию для обыгрыша соперника «один в один».

Прежде чем изучать схемы игровых ситуаций и упражнений для обучения тактике, необходимо ознакомиться со схематическими обозначениями действий игроков на площадке. По направлению и характеру перемещений различают два способа выхода на свободное место для получения мяча:

- навстречу партнёру с мячом;
- в сторону от партнёра с мячом.

Оба способа выхода игрока на свободное место имеют несколько вариантов:

1. V-образный выход для получения мяча.
2. S-образный выход с движением за спину защитника.
3. «Круговой» выход с движением за спину защитника.
4. Выход с петлей в углу поля с использованием остановки двумя шагами и поворота вперёд.

При выполнении любого способа или варианта отрыв от защитника обеспечивается внезапным рывком, изменением направления рывка и переменной темпа бега. Прежде чем попытаться выйти на свободное место в выгодное положение для получения мяча, игроку следует сблизиться с защитником, сделать финт на рывок в сторону, противоположную выходу, и

лишь затем в момент, предшествующий возможной передаче, резко оторваться от защитника.

## **66.2. Совершенствование остановки двумя шагами с ловлей мяча.**

Для эффективного овладения основами техники игры игровые приемы нападения и их сочетания следует изучать в строгой последовательности:

- стойка готовности (основная) и основные способы передвижений;
- остановка двумя шагами;
- повороты на месте и в движении;
- держание мяча и стойка игрока, владеющего мячом;
- ловля и передачи мяча в статическом положении (на месте);
- остановка двумя-шагами с ловлей мяча, посланного партнером;
- ловля и передачи мяча в движении;
- дистанционные броски с места;
- бросок одной рукой сверху (от плеча, от головы) в движении;
- бросок одной рукой сверху (от плеча, от головы) после вышагивания;
- ведение мяча;
- остановка двумя шагами после ведения мяча;
- бросок одной рукой сверху (от плеча, от головы) после ведения мяча (проход-бросок);
- остановка прыжком (без мяча; с ловлей мяча, посланного партнером; после ведения мяча).

## **Задача 67 Совершенствование противодействия получению мяча. Совершенствование финтов с мячом.**

### **67.1. Совершенствование противодействия получению мяча.**

Опекая нападающего без мяча, защитник стремится: - не дать противнику выйти на позицию, удобную для получения мяча или взятия отскока от щита; - быть готовым оказать помощь партнеру на опасном участке обороны. Защитник, как правило, должен располагаться между нападающим, которого он опекает, и своей корзиной так, чтобы видеть и нападающего, и мяч. Чем ближе нападающий к корзине, тем ближе должен находиться около него защитник. Опасно оставлять противника за своей спиной, однако, действуя против игрока, занимающего место вблизи корзины (например, центрального), часто приходится располагаться перед ним, чтобы помешать ему получить мяч.

Обороняющийся игрок обязан постоянно держать в поле зрения мяч и своего подопечного. Классическим для защитника в данной ситуации является расположение внутри так называемого «игрового защитного треугольника», условными вершинами которого являются мяч, корзина и опекаемый нападающий.

Избранная защитником стойка и характер его действий могут претерпевать существенные изменения в зависимости от занимаемой на

площадке позиции, а также места нахождения мяча и соперников. Так, например, опекая нападающего в позиции игрока задней линии атаки на стороне мяча, защитник смещается в сторону игрока с мячом настолько, чтобы сковать его действия и в то же время успеть мгновенно возвратиться к своему подопечному, если тому последует передача

## **67.2. Совершенствование финтов с мячом.**

**Обманное действие перед передачей.** Игрок стоит свободно, держа мяч обеими руками. Смотря на партнера вправо, он делает замах для передачи от груди. Затем руки выпрямляются в том направлении, куда игрок обращен лицом. Противник, бросившись на перехват мяча, окажется выбитым из позиции. В этот момент игрок резким движением притягивает мяч к туловищу и сразу же, выпрямляя руки, выпускает мяч в другом направлении, где по его расчетам находится партнер.

Обманное действие перед передачей можно сочетать с вышагиванием, т. е. когда выпрямляются руки, в том же направлении выставляется и нога, а затем делается шаг назад.

Обманные действия могут выполняться и перед передачей одной рукой. Начало замаха и последующие движения руки с мячом производятся, как и в обычной передаче от плеча. При этом движении противник, как правило, поднимает руки в направлении предполагаемой передачи или одновременно с этим подпрыгивает. В момент, предшествующий вылету мяча, игрок быстро выносит другую руку и подхватывает мяч, после чего предоставляется возможность передать мяч под руками или над руками противника или начать ведение.

В основном обманные действия перед передачей используются во время игры, однако они могут применяться и при выбрасывании мяча из-за границ площадки.

**Обманное действие при нападении на игрока с мячом.** Когда противник с мячом приблизится к игроку на расстояние около двух метров, делается шаг вперед-вправо (или влево), в том же направлении наклоняется туловище и выставляются руки, но тяжесть тела не передается вперед. Поддавшись на это движение, противник отклоняется в противоположную сторону. Игрок, ожидавший такой исход, легко атакует противника, получая реальную возможность овладеть мячом.

Если игрок с мячом, находясь на значительном расстоянии от корзины, пытается обманным действием на бросок освободить себе путь, можно ответить также обманным действием. Как только нападающий обозначит движение броска, в направлении мяча вытягивается рука и выставляется нога, без переноса на нее тяжести тела. Нападающий, полагая, что он выбил защитника из позиции, начинает ведение. В этот момент его немедленно следует атаковать.

**Обманное действие во время ведения.** Во время ведения, в момент сближения с Противником на расстояние до полутора метров, игрок немного поворачивает туловище и наклоняется вправо. Правой ногой делает шаг

вперед-в сторону. Мяч ударяют так, чтобы он отскочил также вправо, а рука находилась возможно ближе к мячу. Смотреть нужно в ту же сторону. В момент приземления правой ноги туловище внезапно резко откидывается влево и сильный толчок правой ноги возвращает игрока в первоначальное положение. Одновременно с этим мяч должен удариться так, чтобы он отскочил влево, после чего ведение начинается левой рукой. Противник, введенный в заблуждение наклоном вправо, отклонившись в ту же сторону, не успевает прийти в исходное положение. Это дает возможность прохода для игрока с мячом.

**Обманное действие перед ведением.** Чтобы освободить себе путь, игрок готовится начать движение влево. Все движения должны быть очень правдоподобны. Для этого нужно сделать шаг влево, наклонить туда же туловище и вытянуть руки с мячом. Затем, оттолкнувшись назад, левая нога передвигается вправо и мяч переводится туда же.

Противник, бросившись на мяч вправо, уже не в состоянии помешать игроку, который свободно начинает ведение. Таким же образом выполняется обманное действие для обводки с другой стороны, только движение надо начать с правой ноги.

**Обманное действие для прохода к щиту из положения лицом к противнику.** Зона корзины является наиболее опасным местом площадки для прицельных бросков. Поэтому защитники легко поддаются на обманные действия, имитирующие броски. Этим следует пользоваться для того, чтобы пройти к щиту для броска с близкого расстояния. Игрок с мячом, находясь перед противником, делает движение на бросок. Противник, чтобы перехватить мяч, подпрыгивает, вытягивая руку вверх. Вслед за тем игрок резко притягивает мяч к туловищу, приседает и с шагом левой ноги устремляется вперед под рукой противника. Чтобы избежать пробежки, мяч ударяется о площадку, и игрок наклоняется к мячу, чтобы укрыть его туловищем.

С шагом правой ноги мяч захватывается руками. В этот момент противник уже приземляется, но, оказавшись сзади игрока с мячом, не в силах помешать его продвижению. Полученный отрыв на один шаг следует увеличить быстрым продвижением. После ухода от противника игрок может сразу взять мяч в руки для броска или продолжать ведение.

## **Задача 69 Совершенствование взаимодействия двух игроков.**

### **69.1. Совершенствование взаимодействия двух игроков.**

Групповые действия в защите предусматривают взаимодействия двух и трех игроков, направленные на помощь одного игрока другому в отдельных игровых положениях. К способам взаимодействий двух игроков в защите относятся подстраховка, переключение, проскальзывание, отступление; к

способам взаимодействий трех игроков – специально организованное противодействие тройке, малой восьмерке, окрестному выходу и сдвоенному наведению, а также образование треугольника отскока.

Подстраховка подразумевает взаимопомощь и взаимовыручку партнеров при опеке ими нападающих, реально угрожающих корзине защищающейся команды. В оказании такой помощи прежде всего нуждаются защитники, противодействующие нападающему с мячом, центральному или лидеру атакующей команды. Подстраховка осуществляется соответственно либо защитником, находящимся в непосредственной близости от представляющего опасность нападающего, либо игроком, обороняющимся с дальней от мяча стороны площадки.

Особенно эффективно это взаимодействие, когда оно упреждает действия нападающих, а не в случае, когда защитник уже обыгран и требуется экстренное спасение ситуации.

Переключение – это целесообразные контрдействия двух игроков в ответ на попытку взаимодействия атакующих с использованием одной из разновидностей заслонов. Решение о переключении (возгласом «сменились») принимает защитник, игрок которого поставил заслон, так как он лучше ориентируется в складывающейся обстановке. При наведении решение о переключении принимает защитник, опекающий нападающего, на которого производится наведение, а при пересечении – защитник, игрок которого первый проявил инициативу в проведении этого взаимодействия и развил наибольшую скорость перемещения.

Приняв решение переключиться, защитник встречает уходящего при помощи заслона противника, активно противодействуя броску или передаче, а партнер сразу же берет под опеку другого нападающего, поставившего заслон, стремясь отрезать ему путь к щиту.

Наиболее трудным является переключение против заслона с сопровождением. В этом случае защитник, против которого применен заслон, не дает возможности нападающим сблизиться со щитом, а второй защитник атакует игрока с мячом несколько сзади, стремясь выбить мяч при ведении или накрыть мяч при броске в прыжке.

Отступление и проскальзывание. Не всегда переключение выгодно защищающейся команде, так как в ряде случаев оно нарушает равновесие сил в единоборстве (высокий нападающий начинает действовать против низкорослого защитника, быстрый нападающий – против медлительного защитника и т. п.). Чтобы избежать смены подопечных при заслоне, когда нападающие, взаимодействуя, перемещаются поперек поля без мяча, защитнику очень часто следует просто отступить назад, обойти заслоняющего противника и вновь сблизиться со своим подопечным. Когда же заслон ставится для нападающего с мячом, отступление связано с определенной долей риска, так как в момент отступления нападающий может без особых помех выполнить бросок в корзину. Поэтому второй защитник, который опекает игрока, поставившего заслон, должен внимательно следить за нападающим с мячом, стремясь воспрепятствовать прицельному броску.

Чтобы избежать переключения при наведении или пересечении, надо применять проскальзывание. Это взаимодействие заключается в том, что защитник пробегает между своим партнером и нападающим, на которого осуществляется наведение, и почти не теряет контроля за своим подопечным.

Групповой отбор мяча – взаимодействие двух игроков защиты при активной форме игры в обороне. Этот способ взаимодействия используется преимущественно при прессинге. Защитник, опекающий игрока с мячом, вынуждает его повести мяч к боковой линии, а затем остановиться. В этот момент второй защитник атакует игрока и старается выбить или вырвать мяч у него из рук.

## **Задача 70 Совершенствование взаимодействия трех игроков.**

### **70.1. Совершенствование взаимодействия трех игроков.**

Совместные действия трех защитников направлены, главным образом, на нейтрализацию соответствующих взаимодействий трех нападающих в следующих взаимодействиях: «тройки», «малой восьмерки», «скрестного выхода», «сдвоенного заслона», «наведения на двух игроков», а также на организацию «треугольника отскока» при борьбе за мяч на своем щите и противодействия нападающим в численном меньшинстве.

Противодействие малой восьмерке (особенно проводимой вокруг центрального) и сдвоенному наведению при помощи переключения не всегда бывает эффективным. Поэтому в борьбе против этих взаимодействий защитникам иногда целесообразнее эпизодически отказываться от личной опеки нападающих и принимать зонный принцип обороны. Нейтрализация «скрестного выхода» осуществляется отступанием двух защитников и к своему третьему партнеру, опекающему центрального противника, что затрудняет действия нападающих (с последующим переключением защитника на нападающего, а защитника – на нападающего).

Противодействие «сдвоенному заслону», или «наведению на двух игроков» также базируется на равноценном обмене подопечными. Переключение совершают сопровождающие выходящего нападающего защитник и его партнер, который занимает ближнюю к возможной голевой передаче позицию.

Образование треугольника отскока. Правильные взаимодействия трех защитников решают успех такого важного игрового момента, как борьба за мяч, отскочивший от своего щита. Защитники, стремясь отрезать путь противнику к щиту, образуют в области штрафного броска треугольник отскока.

## **Задача 71 Совершенствование подстраховки.**

### **71.1. Совершенствование подстраховки.**

Групповые действия в защите предусматривают взаимодействия двух и трех игроков, направленные на помощь одного игрока другому в отдельных игровых положениях. К способам взаимодействий двух игроков в защите относятся подстраховка, переключение, проскальзывание, отступление; к способам взаимодействий трех игроков – специально организованное противодействие тройке, малой восьмерке, окрестному выходу и сдвоенному наведению, а также образование треугольника отскока.

Подстраховка подразумевает взаимопомощь и взаимовыручку партнеров при опеке ими нападающих, реально угрожающих корзине защищающейся команды. В оказании такой помощи прежде всего нуждаются защитники, противодействующие нападающему с мячом, центральному или лидеру атакующей команды. Подстраховка осуществляется соответственно либо защитником, находящимся в непосредственной близости от представляющего опасность нападающего, либо игроком, обороняющимся с дальней от мяча стороны площадки.

Особенно эффективно это взаимодействие, когда оно упреждает действия нападающих, а не в случае, когда защитник уже обыгран и требуется экстренное спасение ситуации.

## **Задача 72 Совершенствование переключения.**

### **72.1. Совершенствование переключения.**

Наиболее трудным является переключение против заслона с сопровождением. В этом случае защитник, против которого применен заслон, не дает возможности нападающим сблизиться со щитом, а второй защитник атакует игрока с мячом несколько сзади, стремясь выбить мяч при ведении или накрыть мяч при броске в прыжке.

## **Задача 73 Совершенствование проскальзывания.**

### **73.1. Совершенствование проскальзывания.**

Отступление и проскальзывание. Не всегда переключение выгодно защищающейся команде, так как в ряде случаев оно нарушает равновесие сил в единоборстве (высокий нападающий начинает действовать против низкорослого защитника, быстрый нападающий – против медлительного защитника и т. п.). Чтобы избежать смены подопечных при заслоне, когда нападающие, взаимодействуя, перемещаются поперек поля без мяча, защитнику очень часто следует просто отступить назад, обойти заслоняющего противника и вновь сблизиться со своим подопечным. Когда же заслон ставится для нападающего с мячом, отступление связано с определенной долей риска, так как в момент отступления нападающий может без особых помех выполнить бросок в корзину. Поэтому второй защитник,



который опекает игрока, поставившего заслон, должен внимательно следить за нападающим с мячом, стремясь воспрепятствовать прицельному броску.

Чтобы избежать переключения при наведении или пересечении, надо применять проскальзывание. Это взаимодействие заключается в том, что защитник пробегает между своим партнером и нападающим, на которого осуществляется наведение, и почти не теряет контроля за своим подопечным.

## **Задача 74 Совершенствование группового отбора мяча.**

### **74.1. Совершенствование группового отбора мяча.**

Личная защита с групповым отбором мяча является агрессивной защитой, используемой в тыловой зоне, при которой защитник, опекающий дриблера, оттесняет его к боковой линии. При этом партнер, опекающий второго игрока задней линии, делает финт в направлении дриблера, оставаясь между своим подопечным и мячом. После того как дриблер закончит ведение, защитник должен заставить его повернуться назад к центральной линии. Защитник, выполнявший финт, должен сделать рывок к дриблеру в момент поворота и вместе с партнером атаковать его.

Обычно игрок, подвергшийся групповому нападению защитников, пытается передать мяч оставшемуся свободным партнеру; поэтому защитник, опекающий углового игрока на стороне оставшегося свободным нападающего, занимает позицию, удобную для перехвата мяча, посланного в этом направлении. Центровой при этом опекает двух нападающих, располагаясь ближе к тому из них, кто в данный момент наиболее опасен.

Если мяч передан крайнему нападающему, то в групповом отборе мяча участвуют защищающийся игрок задней линии и защитник, опекающий крайнего нападающего. Обычно мы предусматриваем участие в групповом отборе мяча игроков задней линии и нападающих. Центровой игрок остается на своем месте, используя принципы зонной защиты для прикрытия корзины. Ближайшие к групповой атаке защитники располагаются в позициях, позволяющих им сыграть на перехват.

Если дриблеру удастся успешно выполнить передачу партнеру, каждый защитник должен взять ближайшего игрока противника. Игрока, выполнившего передачу, опекает его основной защитник, а защитник, помогавший в групповом отборе мяча, делает рывок к корзине, так как свободным обычно остается дальний от мяча нападающий. Для нейтрализации преимущества нападающих, возникающего при этом маневре (невысокому игроку задней линии приходится опекать высокого углового игрока), защитникам необходимо разменяться подопечными.

Для переключения лучше всего позволить нападающим выполнить обратную передачу мяча. Переключение в момент обратной передачи не очень опасно, поскольку переключающиеся игроки располагаются далеко от мяча и корзины. Размен подопечными позволяет защитникам восстановить исходные позиции и снова использовать личную защиту с групповым

отбором мяча. Надо помнить, что боковые, и центральная линии площадки помогают защитникам. Выход в угол перехвата мяча и грамотная игра каждого защитника, опекающего ближайшего к мячу нападающего, часто приносят свои плоды.

Личная защита с групповым отбором мяча эффективна против высоких и недостаточно техничных нападающих. Она нарушает запланированную систему нападения противника и увеличивает темп игры. Ее могут с успехом использовать команды, проигрывающие на последних минутах игры.

## **Задача 75 Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении**

### **75.1. Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении.**

Полагать, что противник не будет обращать внимания на спортсменах без мяча, значит, серьёзно ошибаться.

Опытный защитник стремится не только не допустить игрока со снарядом до корзины, но и заблокировать соперника, которому могут дать пас.

В связи с этим нападающий должен уметь в любой момент освободиться от преследования. Этому способствуют несколько приёмов, в частности, рывок.

При борьбе нападающего с защитником активно используются отвлекающие манёвры.

## **Задача 76 Совершенствование атаки кольца. Совершенствование раннего нападения.**

### **76.1. Совершенствование атаки кольца.**

Если нападающий, прорвавшись к щиту, видит, что отставший защитник, догоняя его, развил большую скорость и приблизился к нему на такое расстояние, что способен помешать броску, ему следует резко остановиться и сделать ложный бросок. Противник, развивший большую скорость и вызванный ложным броском на активные действия, пробежит мимо, после чего можно спокойно провести бросок в корзину. Этот же прием можно применить, стоя на месте, особенно под корзиной, когда имеется непосредственная угроза успешного броска и противник находится благодаря этому в большом напряжении. Для этого нападающий, имитируя бросок, сначала немного приседает и, резко выпрямляясь, вытягивает руки с мячом, показывая противнику желание прыгнуть и бросить мяч в корзину.

Противник, пытаясь успеть перехватить мяч в воздухе, прыгает. Нападающий прекращает движение и тоже прыгает вверх, в то время как противник опускается после прыжка.

Успех этого приема зависит от своевременности действий нападающего.  
Уход ложным шагом.

Нападающий, получив мяч и имея перед собой защитника, делает правой ногой небольшой ложный шаг вправо-вперед и руками с мячом движение вниз-вперед, показывая противнику намерение уйти из-под его опеки

Если противник поверит этому, он передвинется в сторону для преграждения пути нападающему. В этом случае нападающий, резко оттолкнувшись правой ногой, делает ею большой шаг влево (направление, освобожденное противником) и, сильно наклоня корпус вперед (загораживая им мяч), переходит на ведение мяча. Прием также можно выполнить, начиная первый ложный шаг с левой ноги, а также с двумя ложными шагами — маленький ложный шаг вправо — маленький ложный шаг влево и большой шаг с уходом вправо.

Отвлекающие действия для ухода при ведении мяча. Нападающего игрока, ведущего мяч к щиту противника, встречает защитник. Нападающий при приближении к противнику должен, не снижая темпа и направления продвижения, наклонами корпуса вправо и влево или переносом центра тяжести на разные ноги заставить противника, пытающегося преградить путь, изменить направление своего движения и уйти с его пути. Нападающий же, выбрав удобный момент, большим шагом и наклоном корпуса уходит от противника.

Такого же результата можно достигнуть изменением темпа продвижения и высоты отскока мяча. Быстро продвигающийся нападающий, встречая защитника, замедляет темп продвижения почти до полной остановки. Защитник, уверенный, что он достиг своей цели и нападающий остановлен, смело идет на сближение с нападающим с целью бороться за мяч. В это время нападающий сильным рывком, немного снижая высоту отскока, проходит мимо него.

## **76.2. Совершенствование раннего нападения.**

«Раннее нападение» — эта система характеризуется следующими особенностями:

- быстрым переходом всей команды на половину площадки соперников независимо от игровых функций;

- оперативным развертыванием (без пауз и специальных расстановок) типовых взаимодействий двух или трех игроков и освобождением места для рывков и переходов к щиту в выгодных условиях единоборства;

- повторной острой атакой корзины после простых взаимодействий на «стороне мяча» с учетом сложившейся ситуации.

## **Задача 77 Совершенствование групповых тактических действий в нападении. Совершенствование броска в прыжке. Совершенствование действий в позиционном нападении.**

### **77.1. Совершенствование групповых тактических действий в нападении.**

В баскетболе выделяют несколько типов групповых действий.

Суть заслона в том, чтобы игрок находился рядом с защитником, который следит за нападающим из другой команды с мячом. У игрока, расположившегося рядом с защитником, одна задача – не позволить ему преследовать игрока, который ведёт снаряд.

Численное превосходство нападающих – преимущество, которым немедленно пользуются, так как, замешкавшись, можно его потерять из-за того, что подоспеют другие члены команды противника.

### **77.2. Совершенствование действий в позиционном нападении.**

К системам позиционного нападения относятся: нападение «центром»; «двумя центрами»; «непрерывным заслоном»; свободное нападение.

Системы постепенного нападения отличаются друг от друга распределением функций между игроками и различной их расстановкой.

В этих системах успех атаки всегда зависит от предварительной подготовки.

Все действия, предшествующие атаке, – расстановку, маневры игроков, передачи можно рассматривать как ее подготовку, которая обязательна, если противник полностью занял оборону. Осуществляется подготовка коллективными и индивидуальными действиями игроков. Длительность ее зависит от качества защиты противника. Чем опытнее противник, тем больше требуется времени на подготовку, тем активнее должны действовать нападающие. Часто замысел подготовки бывает разгадан противником, и атака не удается. Тогда требуется вновь начать подготовку, а иногда многократно повторить ее, прежде чем попытаться закончить предварительные действия атакой или броском в корзину.

Если атакующий игрок неожиданно оказался в положении, не обеспечивающем успеха, он должен отказаться продолжать атаку и передать мяч назад, чтобы начать новую подготовку. Чем искуснее игроки противника владеют техникой и чем они опытнее, тем труднее бороться с ними, тем кропотливее должна быть подготовка, тем больше нужно сил, инициативы, взаимопонимания и взаимопомощи.

Стремление произвести бросок после одной-двух передач или атаковать корзину из невыгодного положения следует считать грубой ошибкой, происходящей от недооценки значения подготовки к атаке, от невыдержанности игроков, теряющих самообладание из-за спортивного азарта или не умеющих правильно оценивать обстановку. Команда, правильно понимающая задачи постепенного нападения, должна считать обязательной подготовку, обеспечивающую успех атаки и броска в корзину.

Нет ошибки в том, если команда начинает подготовку к атаке несколько раз. Это говорит о стойкости и зрелости команды.

Подготовка к атаке корзины заключается в том, что игроки нападающей команды, быстро перемещаясь, точными передачами, заслонами и т. п. вынуждают противника все время перегруппировываться, что может привести его к ошибкам, дезорганизовать его защиту, а в этом и заключается цель подготовки. Ошибки противника нападающая команда и использует для прохода под щит или броска в корзину с средней или дальней дистанции.

Игроки нападающей команды, готовя атаку, не должны только ожидать, когда противник сделает ошибку, а коллективными и индивидуальными действиями вызывать его на эти ошибки, чтобы создать дополнительные возможности перейти от подготовки к самой атаке.

Но задача подготовки не только дезорганизовать защиту противника, но и заставить его рассредоточиться и защищать больший участок площадки.

Чем больше площадь, защищаемая игроками противника, тем больше расстояние между ними. Это создает нападающим благоприятные условия, чтобы выйти на удобное место для броска в корзину.

Если нападающие и защищающиеся скучены на сравнительно небольшом участке площадки вблизи от щита, то это сильно затрудняет игру нападающих и облегчает защиту. Чтобы рассредоточить игроков противника, нападающие должны постоянно угрожать броском в корзину и с близкого и с далекого расстояний и сохранять расстановку в принятой для атаки системе. Для того, чтобы постепенное нападение было активным и успешным, необходимо подготовку проводить в быстром темпе, сочетая коллективные и индивидуальные действия и личное творчество игроков с тем, чтобы в нужный момент использовать создавшуюся благоприятную обстановку. Попытки преодолеть защиту противника медленными передачами или другими медленными действиями игроков делают игру пассивной, сводят на нет творческую инициативу отдельных игроков.

Роль творческой инициативы каждого игрока в системах постепенного нападения трудно переоценить. Смелое единоборство с игроками противника и решительное обострение игры в момент неожиданно обнаруженной ошибки противника, стремление чаще находить возможность атаковать — совершенно обязательные требования к каждому игроку нападающей команды.

## **Задача 78 Совершенствование “малой восьмерки” в нападении. Совершенствование действий против зонной защиты.**

### **78.1. Совершенствование «малой восьмерки» в нападении.**

Три и игрока, используют взаимные последовательные пересечения с ведением мяча. После передачи игрок делает короткий рывок к щиту и возвращается с противоположной стороны для очередного приема передачи.

Путь передвижения игроков напоминает цифру восемь, поэтому они могут повторять свои действия несколько раз пока не будет создана благоприятная обстановка для атаки корзины.

Упражнения для обучения «малой восьмерке».

1. Занимающиеся выстраиваются вдоль боковых линий 3-х секундной зоны справа и слева в колонну по одному. У направляющего одной из колонн мяч. Он начинает ведение по дуге, одновременно из второй колонны навстречу ему начинает движение игрок без мяча и в верхней точке дуги игрок 1 передает мяч игроку 2 (мяч передается от кольца). При сближении игроков, игрок 3 без мяча начинает движение навстречу игроку 2 и тот передает ему мяч; игрок 3 передает мяч вышедшему навстречу игроку 4 и т.д.

2. Игроки образуют треугольник, мяч в центре. Игроки, перемещаясь по воображаемой восьмерке, передают друг другу мяч. Игрок с мячом движение может начать в любую сторону.

3. "Малая восьмерка" с пассивной защитой.

4. "Малая восьмерка" с активной защитой.

5. Игровое упражнение. Игра на одно кольцо 3х3.

## **78.2. Совершенствование действий против зонной защиты.**

Нападение против зоны в баскетболе имеет меньше вариантов развития по сравнению с нападением против персональной защиты. Дело в том, что такая схема защиты отсекает множество различных комбинаций в атаке. Заслоны против зоны неэффективны, обыгрыш один-в-один усложняется, невозможно использовать разницу в массе или уровень игры, поскольку в зоне легко срывается подстраховка и сдваивание. Тем не менее, существуют комбинации и способы «взлома» зонной защиты противника.

Первым делом во время игры против зоны нужно понять, что простые командные взаимодействия будут намного полезнее навороченных индивидуальных действий. Обыгрыш один в один, резкие входы в трехсекундную или броски никто, естественно, не отменяет, однако перво-наперво следует разбрасывать зонную защиту передачами и перемещением, а не дриблингом.

Против зонной защиты очень эффективно использовать быстрые атаки, пока противник не успел построить защитные редуты. Также огромную пользу может принести постановка заслонов, но не с целью освободить игрока (Вы ведь знаете, против зоны заслоны малоэффективны), а для обездвиживания противника. Дело в том, что для зоны крайне важно быстро перемещаться по площадке, поэтому отсечение хотя бы одного игрока от занятия желаемой позиции и подстраховки партнеров дает огромные возможности для совершения неприкрытой атаки кольца. Придумывайте собственные комбинации против зонной защиты, оттачивайте командные взаимодействия, при чем отрабатывайте как с теми, кто знаком с этими комбинациями, так и нет. Таким образом вы сможете понять, насколько полезны будут эти схемы в реальной игре.

## **Задача 79 Совершенствование сдвоенного заслона. Действия против сдвоенного заслона.**

### **79.1. Совершенствование сдвоенного заслона.**

Двойной заслон ставится, когда два нападающих останавливаются, располагаясь плотно друг к другу, параллельно, перпендикулярно или косо к лицевой линии в любой точке площадки в пределах броска по корзине. Двойной заслон применяется во многих наигранных комбинациях и создает хорошую возможность броска в прыжке или выполнения прохода.

### **79.2. Действия против сдвоенного заслона.**

Если игрок, ставящий заслон, владеет мячом и находится в зоне надежных бросков, возможны следующие способы защиты. Защитник, опекающий игрока, ставящего заслон, может отступить назад и позволить своему партнеру пройти вслед за подопечным. Этот партнер может помешать броску, размахивая руками перед игроком, ставящим заслон, и заставляя его укрыть мяч. Второй способ защиты заключается в том, что защитник, опекающий игрока, ставящего заслон, остается рядом со своим подопечным и направляет партнера в обход, за спину. При третьем способе защитник, опекающий проходящего игрока, пробивается между игроком, ставящим заслон, и своим подопечным, агрессивно играя на мяч, так, что игрок, владеющий мячом, должен укрыть его. Защитник, опекающий проходящего игрока, может заранее сместиться в сторону прохода, лишая заслон эффективности.

Самым простым методом нейтрализации заслонов является переключение. Конечно, применяется оно только в случаях абсолютной необходимости. Защитник, опекающий игрока, ставящего заслон, обязан предупредить партнера («заслон слева», «заслон справа» и т. д.). После предупреждения он отступает назад, позволяя своему партнеру проскользнуть сквозь заслон, и кричит ему: «Проходи!»

Если необходимо переключиться, защитник, опекающий игрока, ставящего заслон, крикнув: «Переключаемся!», быстро меняется подопечным с партнером.

После размена каждый защитник отвечает за нового игрока. Если при этом возникает несоответствие в росте нападающего и защитника, нужно как можно быстрее произвести обратное переключение. Если этого не сделать, то высокий нападающий выйдет в нижнюю зону области штрафного броска с уступающим ему в росте защитником, а невысокий нападающий получит преимущество в маневренности, играя на краю с высоким защитником. Если сразу не представляется возможным сделать обратное переключение, не стоит его форсировать, так как частые переключения таят в себе опасность ошибки, приводящей к освобождению нападающего. Защитники остаются с новыми игроками до тех пор, пока не закончится игровая фаза и они не овладеют мячом.

Играя в зоне возможной постановки заслонов, защитник должен контролировать пространство за спиной, отставляя назад руку, и слушать сигналы партнеров.

Защитник не должен позволить отсечь себя заслоном, когда его подопечный играет в двух передачах от мяча. В связи с этим он отступает от своего игрока и поворачивается в сторону мяча, чтобы видеть действия противника.

Боковые заслоны или заслоны при движении поперек площадки. При боковых заслонах отсекаемый заслоном защитник может видеть своего подопечного и игрока, ставящего заслон. Когда нападающие игроки задней линии выполняют пересечение за пределами области штрафного броска, защитник, опекающий игрока, ставящего заслон, всегда должен отступить и пропустить своего партнера. Если один из игроков задней линии имеет хороший процент попаданий в бросках с дальней дистанции и пытается пройти с мячом мимо заслона, защитник должен прорваться через заслон вместе с ним. Защитник, опекающий игрока, ставящего заслон, обязан на всякий случай сместиться в сторону выхода нападающего с мячом. Движением рук и возможным переключением надо помешать нападающему выполнить бросок. При этом защитник должен быть готов к быстрому выходу своего подопечного в направлении корзины. Другим вариантом противодействия снайперу в этой ситуации является упреждающий выход защитника в сторону прохода. При этом защитнику не следует забывать, что у подопечного открываются хорошие возможности для выхода к корзине обратным движением. Его партнер, опекающий игрока с мячом, должен быть готов к тому, чтобы оказать помощь.

Внутренний, или задний, заслон. Внутренний, или задний, заслон, при постановке которого защитник не может одновременно видеть своего подопечного и игрока, ставящего заслон, применяется в следующих пяти позициях.

1. Игрок задней линии может проходить с мячом или без мяча мимо заслона, установленного другим игроком задней линии (который владеет мячом), внутри или возле круга области штрафного броска. Защитник, опекающий проходящего игрока, оттесняет его в середину, не позволяя ему выйти наружу, так как нападающие обычно освобождают угол для этого маневра. Защитник, опекающий игрока, ставящего заслон, смещается в открытую сторону, громко подсказывая своему партнеру, какая сторона открыта и где ставится заслон.

2. Игрок задней линии владеет мячом и проходит снаружи от заслона, установленного угловым игроком возле верхнего угла области штрафного броска или на воображаемом продолжении линии штрафного броска. В этом случае защитник, опекающий дриблера, должен получить громкое предупреждение и заранее сместиться в сторону прохода, заставляя своего подопечного двигаться в середину. Если защитник не может оттеснить своего подопечного в середину, он старается прорваться между подопечным и игроком, ставящим заслон.



Если возникает необходимость разменяться подопечными, защитник, опекающий игрока, ставящего заслон, подает сигнал: «Переключаемся!» — и оттесняет дриблера к лицевой линии, пытаясь остановить его. После этого он агрессивно атакует дриблера, держа руки вверх и препятствуя передаче нападающему,двигающемуся к корзине вместе с уступающим ему в росте защитником. Маленький защитник должен двигаться между мячом и своим новым подопечным в готовности перехватить передачу с отскоком от пола. Таким образом, нападающий с мячом лишается возможности выполнить как верхнюю, так и нижнюю передачу.

Если заслон ставится на расстоянии дальше чем 6 м от корзины, защитник, опекающий игрока, ставящего заслон, должен подать сигнал для проскальзывания.

3. Игрок задней линии передает мяч угловому игроку, располагающемуся у верхнего угла трехсекундной зоны или на воображаемом продолжении линии штрафного броска, и проходит мимо него в направлении лицевой линии или корзины. При этом заслоне защитник, опекающий игрока, ставящего заслон, предупреждает партнера, чтобы тот направил своего подопечного в середину. Защитник двигается с проходящим игроком со стороны мяча, не позволяя выполнить обратную передачу.

4. Угловой игрок владеет мячом, а игрок задней линии проходит мимо центрального, располагающегося в верхней или средней зоне области штрафного броска. Защитник, опекающий центрального, должен громко предупредить партнера о заслоне. Защитник, опекающий проходящего игрока, двигается вместе с ним к мячу в открытой стойке, располагаясь между мячом и подопечным.

5. Центральный игрок ставит заслон для углового игрока, владеющего мячом в 4—5 м от корзины. Защитник, опекающий центрального, должен предупредить партнера, чтобы он закрыл направление прохода вдоль лицевой линии. Защитник, опекающий ближайшего игрока задней линии, оттягивается назад для помощи в случае прохода углового игрока в середину. Защитник, опекающий центрального, отступает на шаг назад, также для подстраховки возможного прохода к корзине. Он дает понять нападающему, что останется в этой позиции, чтобы остановить проход или помешать броску, а также прикрыть центрального, открывающегося после постановки заслона в направлении корзины. Защитник, опекающий углового игрока, отвечает за него до тех пор, пока не услышит сигнала на переключение. После этого сигнала он должен закрыть выход центрального к корзине. Подстраховка навесной передачи падает на плечи защитника, опекающего дальнего углового игрока.

## **Задача 80 Совершенствование наведения на двух игроков.**

### **80.1. Совершенствование наведения на двух игроков.**

Это нападение выгодно применять командам, имеющим в своем составе двух высоких игроков и трех подвижных игроков задней линии. Игроки 1, 2 и 3 могут меняться местами. Эти нападающие часто попадают в ситуации, удобные для выполнения броска в прыжке или с места. Нападение с двумя центровыми игроками осуществляется обычно в расстановке тандемом, когда один центровой игрок занимает позицию в нижней, а другой в верхней зоне области штрафного броска. Игроки 4 и 5 могут меняться местами, если они обладают примерно равными способностями. Но если один из них менее подвижен, чем другой, и не очень техничен в обращении с мячом, он должен занять место под корзиной, с дальней от мяча стороны, в позиции игрока 5, чтобы его можно было использовать для постановки заслонов проходящим игрокам и для борьбы за мяч, отскочивший от щита. В случае переключений при заслонах игрок 5 может получить выгодные условия для броска.

Более подвижный центровой может играть на линии штрафного броска, где он будет более полезен. Два центровых с одинаковыми способностями могут играть в средней зоне области штрафного броска, один против другого, часто меняясь местами.

Нападение с двумя центровыми хорошо дисциплинирует команду. Оно легко изучается, хорошо уравновешено, быстро приспосабливается к непрерывным взаимодействиям и позволяет надежно контролировать мяч. Оно ставит игроков в соответствии с их способностями в лучшие игровые позиции и легко приспосабливается при внезапном переходе к зонной системе защиты. Нападение с двумя центровыми создает угрозу взятия корзины как с близких, так и с дальних дистанций, оказывает мощное давление на защиту (поскольку вынуждает играть двумя центровыми игроками) и создает условия для результативных бросков. Это прекрасное нападение для использования преимуществ в ситуациях один против одного или двое против двоих. Как и большинство систем нападения, оно часто создает условия для скрестных проходов мимо одного или другого центрального игрока. Защитникам трудно использовать тактику оттягивания против этого нападения, поскольку оно позволяет проводить успешные броски со средних дистанций. Когда защитники очень плотно опекают крайних игроков, создаются ситуации для их освобождения благодаря использованию маневров типа «черный ход» и заслонов.

Нападение с двумя центровыми очень подходит командам, имеющим в своем составе медленного, не техничного и плохо координированного высокого игрока.

## **Задача 81 Совершенствование нападения через центрального.**

### **81.1. Совершенствование нападения без центрального.**

Система нападения без центрального игрока применяется при отсутствии его в команде, строится по способу «передай и выйди» или с применением заслонов.

## **Задача 82 Совершенствование действий против зонного и личного прессинга.**

### **82.1. Совершенствование действий против зонного и личного прессинга.**

Против личного прессинга нужно действовать на грани ошибки, позволяя самому техничному дриблеру выводить мяч в передовую зону. Большинству хороших дриблеров это не составит особого труда. Если лучшему дриблеру сделать это трудно, его роль может выполнить подвижный партнер, обычно второй игрок задней линии или нападающий, которого опекает более слабый защитник. Против личного прессинга дриблер должен использовать изменение направления движения и повороты.

Хороший дриблер может обыграть один на один большинство защитников при движении с мячом в передовую зону. Если в этой зоне его атакуют вдвоем, он должен попытаться передать мяч центральному игроку. Центральной может укрыть мяч и быстро выполнить передачу, чаще всего игроку, проходящему по дальней от мяча стороне или назад, игроку, передавшему мяч в центр.

Игроки должны знать правила защиты личным прессингом по всей площадке, чтобы быть готовыми преодолеть ее. Чаще всего защита личным прессингом применяется для того, чтобы иметь возможность перехватов мяча, а также вызывать активное защитное давление на лучшего игрока с использованием техники группового отбора мяча, что заставляет нападающих разыгрывать мяч через менее техничного игрока. Эта защита утомляет игрока, выходящего на прием мяча, вызывая ошибки. Давление по всей площадке при защите личным прессингом приводит к нарушению правила 10 секунд.

Зонный прессинг является прекрасной защитой в конце игры, особенно когда выигрывающий противник пытается только удержать счет. Защита зонным прессингом навязывает свой темп игры и позволяет идти на рассчитанный риск, вынуждая противника торопиться.

Изложенные ниже соображения нужно иметь в виду при организации командного нападения против зонного прессинга. Команда должна избегать передач мяча к боковым линиям. Передачи в угол и к боковым линиям выполняются только в крайних случаях. С этой точки зрения иногда предпочтительнее пойти на угрозу спорного мяча. Когда защитники атакуют вдвоем игрока, владеющего мячом у боковой линии, боковая линия становится третьим защитником. Через центр можно быстрее и безопаснее доставить мяч в передовую зону. После этого игроки задней линии быстро выходят в передовую зону, чтобы иметь возможность оказать помощь своим нападающим и центральному игроку.

## **Задача 83 Совершенствование действий против зонной защиты.**

### **83.1. Совершенствование действий против зонной защиты.**

Нападение против зоны в баскетболе имеет меньше вариантов развития по сравнению с нападением против персональной защиты. Дело в том, что такая схема защиты отсекает множество различных комбинаций в атаке. Заслоны против зоны неэффективны, обыгрыш один-в-один усложняется, невозможно использовать разницу в массе или уровень игры, поскольку в зоне легко срабатывает подстраховка и сдваивание. Тем не менее, существуют комбинации и способы «взлома» зонной защиты противника.

Первым делом во время игры против зоны нужно понять, что простые командные взаимодействия будут намного полезнее навороченных индивидуальных действий. Обыгрыш один в один, резкие входы в трехсекундную или броски никто, естественно, не отменяет, однако перво-наперво следует разбрасывать зонную защиту передачами и перемещением, а не дриблингом.

Против зонной защиты очень эффективно использовать быстрые атаки, пока противник не успел построить защитные редуты. Также огромную пользу может принести постановка заслонов, но не с целью освободить игрока (Вы ведь знаете, против зоны заслоны малоэффективны), а для обездвиживания противника. Дело в том, что для зоны крайне важно быстро перемещаться по площадке, поэтому отсечение хотя бы одного игрока от занятия желаемой позиции и подстраховки партнеров дает огромные возможности для совершения неприкрытой атаки кольца. Придумывайте собственные комбинации против зонной защиты, оттачивайте командные взаимодействия, при чем отрабатывайте как с теми, кто знаком с этими комбинациями, так и нет. Таким образом вы сможете понять, насколько полезны будут эти схемы в реальной игре.

## **Задача 84 Совершенствование действий при вбрасывании мяча.**

### **84.1. Совершенствование действий при выбрасывании мяча.**

Игрок, совершающий вбрасывание, не должен:

- Касаться мяча на площадке раньше, чем его коснется другой Игрок.
- Наступать на площадку до того момента или в тот момент, когда он выпускает мяч из рук.
- Затрачивать более пяти (5) секунд до момента освобождения от мяча.
- Заставлять мяч касаться пола за пределами площадки до касания Игроком на площадке.
- Заставлять мяч войти в корзину непосредственно после вбрасывания.
- Двигаться на расстояние более одного (1) метра в сторону или более, чем в одном направлении от места, указанного Судьей, прежде, чем вбросить мяч. Разрешается, однако, двигаться назад перпендикулярно линии так далеко насколько позволяют обстоятельства.

Ни один другой Игрок не должен:

– находиться любой частью тела над ограничивающей линией до тех пор, пока мяч не брошен через эту линию.

– находиться в пределах одного (1) метра от Игрока, производящего бросание, когда область за пределами площадки, свободная от препятствий, составляет менее двух (2) метров.

## **Задача 85 Совершенствование противодействия розыгрышу мяча. Противодействие взятию отскока**

### **85.1. Совершенствование противодействия розыгрышу мяча.**

Борьба за овладение мячом является одной из главных задач игрока в защите.

Полноценный игрок в защите руководствуется принципом «лучшей защитой является нападение».

Основными приемами в борьбе за овладение мячом являются: перехват, выбивание, вырывание и борьба за мяч после отскока от щита.

Упражнения для обучения технике вырывания, выбивания мяча.

1. В парах, у одного из игроков мяч. Его партнер захватывает мяч из рук нападающего и вырывает его одновременно с поворотом туловища;

2. Нападающие выполняют повороты на месте, защитник пытается захватить мяч и вырвать его;

3. В парах. Мяч у одного из игроков. Его партнер старается ребром ладони выбить мяч;

4. Повороты на месте, второй игрок пытается, не нарушая правил игры в баскетбол, выбить мяч ребром ладони;

5. Повороты на месте, второй игрок пытается вырвать или выбить мяч;

6. Один занимающийся медленно ведет мяч, второй подбегает к нему и выбивает мяч;

7. Игрок ведет мяч с изменениями направления, защитник, передвигаясь спиной вперед, старается выбить мяч и овладеть им;

8. Подвижные игры.

Упражнения для обучения технике перехвата мяча.

1. Перехват передачи, выполняемой поперек площадки, неподвижно стоящим нападающим;

2. Перехват передачи, выполняемой вдоль площадки;

3. В парах, передача мяча поперек площадки с продвижением к противоположному щиту, защитник, перемещаясь спиной вперед, должен сделать рывок вперед и постараться перехватить мяч;

4. Подвижные игры.

### **85.2. Противодействие взятию отскока.**

Действуя против нападающего с мячом, защитник должен:

– не дать противнику бросить мяч в корзину;

- не допустить проход противника к щиту (особенно с сильной, обычно правой, стороны);
- не дать передать мяч в опасном направлении партнеру (особенно центральному);
- попытаться овладеть мячом.

Защитнику необходимо психологически настроиться на то, чтобы противодействовать броску в корзину с предельной активностью. Если у нападающего есть излюбленное место для броска, защитник должен опекать его там вплотную, чтобы воспрепятствовать подготовительным движениям. Не следует реагировать на финты противника, но нельзя и предоставлять ему свободу действий, так как финт на бросок всегда может «перерасти» в реальный бросок. По ходу игры защитнику надо внимательно изучать особенности подготовительных действий нападающего перед броском. Это позволит ему более четко отличать истинные намерения от финтов и остро атаковать нападающего в момент окончания подготовительной фазы броска, когда все внимание последнего сосредоточено на броске.

Если нападающий с мячом не использовал еще свое право на ведение, защитнику нужно действовать весьма осмотрительно, чтобы воспрепятствовать возможному проходу к щиту. Когда нападающий ведет мяч, необходимо скорее остановить его или, оттесняя к боковым линиям поля, помешать ему войти в область штрафного броска. Особенно выгодно «загнать» нападающего, ведущего мяч, в угол поля, остановить его там и попытаться захватить мяч.

Если нападающий уже использовал ведение, то защитник может смело его атаковать, сближаясь почти вплотную, и стремиться выбить или вырвать мяч из рук. Правило пяти секунд заставляет нападающего спешить с передачей мяча.

После того как противнику удалось бросить мяч в корзину, защитнику не нужно следить за его полетом. Он должен, прежде всего, сблизиться с нападающим, повернуться к нему спиной и отрезать ему путь к щиту для борьбы за отскок. После этого короткой перебежкой или одним-двумя шагами защитник перемещается так, чтобы быть в месте предполагаемого снижения мяча после отскока впереди противника.

## **Задача 86 Совершенствование действий в концовках периодов.**

### **86.1. Совершенствование действий в концовках периодов.**

Команда, умеющая тактически грамотно играть в концовках, может всегда рассчитывать на благоприятный исход баскетбольного поединка. Но создать ситуацию, когда итоговый результат зависит от успеха собственной завершающей атаки, только часть решения тактической задачи. Важно суметь организовать такую результативную атаку. Для этого команда должна

иметь ряд специфических комбинаций, которые можно было бы использовать в особых случаях. Их особенность в том, что они не применяются на протяжении всего матча, а предназначены для критических ситуаций. Такие командные взаимодействия должны быть неожиданными для соперника. Ценность этих тайных для него «заготовок» может сказаться на последних минутах или секундах периодов либо игры при незначительной разнице в счете в ту или иную сторону.

При разработке и изучении комбинаций специального нападения для игры в концовках обязательно рассчитывается продолжительность взаимодействий и планируется «стоимость» завершающего броска (2 или 3 очка). Их длительность может варьироваться от 1 до 24 с и зависит от конкретной игровой ситуации: выигрывает или проигрывает команда, владеющая мячом; сколько времени остается до конца периода или командного владения мячом; какую систему защиты используют соперники; каким составом исполнителей располагает атакующая команда и т.д.

Как правило, специальные комбинации разыгрываются для выведения на завершающий бросок определенных игроков — лучших снайперов, лидеров команды или наиболее уравновешенных нападающих. В качестве специальных могут применяться любые командные взаимодействия против конкретной системы защиты с завершением атаки центровым, форвардом или игроком задней линии нападения.

## **Задача 87 Совершенствование противодействия атаке кольца. Совершенствование быстрого прорыва.**

### **87.1. Совершенствование противодействия атаке кольца.**

Зонная система заключается в том, что каждый игрок охраняет определенное место (зону) площадки, на протяжении всей игры держа любого из противников, находящегося в его зоне. Отсюда и происходит название системы. В зависимости от действий игроков зонная система защиты имеет два варианта. При **первом варианте** каждый из игроков, защищая свою зону, передвигается от исходных позиций, указанных на рисунке, до самого щита. Этот вариант подходит для команд, в которых игроки равного роста, обладающие хорошей подвижностью.

При **втором варианте** под щитом всегда находится определенная пара игроков. Чтобы обеспечить надежную защиту и овладение мячом при отражении его от щита, желательно сзади располагать игроков высокого роста.

Расстановка игроков при зонной защите может быть различной и зависит от игры противника.

### **87.2. Совершенствование быстрого прорыва.**

Быстрый прорыв — опаснейшее атакующее оружие. Во многих случаях он обеспечивает максимальное проникновение и во всех случаях

проникновение в пределы радиуса 4—5 м от корзины. В ситуациях трое против двоих и четверо против троих быстрый прорыв нередко заканчивается взятием корзины. Даже если защита реагирует достаточно быстро и своевременно возвращается назад, звено, выполняющее быстрый прорыв, находится в пределах 4—5 м от корзины. Поэтому игрок после одной передачи или поворота с опорой на одну ногу может вывести на бросок крайнего нападающего или среднего игрока, или сам выполнить бросок в прыжке.

Если команда славится быстрым прорывом, противник, если он не чувствует, что имеет решительное преимущество, сделает все возможное, чтобы начать играть медленно, потому что быстрый прорыв навязывает противнику высокий темп.

**Упражнения.** Взаимодействия при быстром прорыве должны постоянно отрабатываться, чтобы игроки реагировали инстинктивно, а средний игрок в атаке знал качества своих партнеров: их скорость, умение бросать по корзине, подвижность, психологическую реакцию на быстрый прорыв и т. п.

Вот одно из упражнений, которое особенно эффективно. Слабая команда продвигается к корзине с мячом и выполняет бросок (эта команда остается на площадке на протяжении всего упражнения). Когда игроки защищающейся команды овладевают мячом, они немедленно начинают быстрый прорыв. В распоряжении тренера находятся два-три звена, чередующихся в выполнении быстрого прорыва. Если команда теряет мяч при быстром прорыве, она должна защищаться, отступая до центральной линии. Далее она заменяется другой командой, и упражнение повторяется.

Это упражнение преследует много целей. Вначале игроки слабой команды совершенствуют комбинацию позиционного нападения. Игроки защищающейся команды кроме совершенствования защитных действий психологически готовятся к внезапному переходу в атаку, необходимому для быстрого прорыва. Упражнение способствует и общей физической подготовке, поскольку много раз повторяется.

## **Задача 88 Совершенствование действий против “малой восьмерки”. Совершенствование “треугольника отскока”.**

### **88.1. Совершенствование действий против «малой восьмерки».**

Противодействие «малой восьмерке» осуществляется либо переключением, либо проскальзыванием игроков защиты. Переключение целесообразно, когда равные по силам защитники опекают потенциально равных нападающих. В противном случае применяют проскальзывание. Причем его должен производить защитник,



опекающий потенциально наиболее опасного в каждый момент розыгрыша мяча нападающего (т.е. игрока, получающего мяч от дриблера). А другой защитник, чтобы избежать столкновения с партнером, выполняет своевременное отступление с последующим возвращением к опекаемому сопернику.

### **88.2. Совершенствование «треугольника отскока».**

Нападение по треугольнику Джексона основано на том, что игроки на площадке постоянно перемещаются и формируют треугольники между собой. Треугольники формируются в определенной части площадки, что в свою очередь вытягивает трех человек защиты и растягивает оборону, что дает оставшимся 2-м игрокам нападения дополнительное пространство для получения мяча, прохода или броска. С другой стороны, если защитники не вытягиваются на треугольник, оставаясь ближе к трехсекундной зоне, значит формируется «перегруз» 3 против 2.

Треугольники преимущественно строятся в углах площадки, поскольку именно там позволяют создать максимальную угрозу кольцу. Игрок с мячом (первый или второй номер) отдает передачу в сторону и осуществляет забегание в угол площадки. Центральной или четвертый номер спускается на «усы» и становится третьей вершиной треугольника.

## **Задача 89 Совершенствование действий против наведения на двух игроков. Противодействие получению мяча.**

### **89.1. Совершенствование действий против наведения на двух игроков.**

Защитник должен своевременно заметить, когда его подопечный попытается сделать заслон и немедленно предупредить об этом партнера, а также, если нужно, принять правильное решение – поменяться с партнером, дав ему соответствующее указание об этом.

Наконец, задача защитника заключается и в том, чтобы подстраховать партнера, ведущего борьбу против игрока с мячом, и в случае необходимости прийти к нему на помощь.

Независимо от того, действует ли защитник против игрока с мячом или без мяча, он обязан стремиться захватить инициативу в единоборстве с противником.

Для этого он должен держать противника под непрерывным активным воздействием, не давая ему ни секунды передышки, все время угрожая перехватить, выбить или вырвать мяч из его рук.

Эти действия помогут защитнику навязать свою волю нападающему и вынудят его действовать так, как выгодно защитнику.

### **89.2. Противодействие получению мяча.**

Опекая нападающего без мяча, защитник стремится: - не дать противнику выйти на позицию, удобную для получения мяча или взятия

отскока от щита; - быть готовым оказать помощь партнеру на опасном участке обороны. Защитник, как правило, должен располагаться между нападающим, которого он опекает, и своей корзиной так, чтобы видеть и нападающего, и мяч. Чем ближе нападающий к корзине, тем ближе должен находиться около него защитник. Опасно оставлять противника за своей спиной, однако, действуя против игрока, занимающего место вблизи корзины (например, центрального), часто приходится располагаться перед ним, чтобы помешать ему получить мяч.

Обороняющийся игрок обязан постоянно держать в поле зрения мяч и своего подопечного. Классическим для защитника в данной ситуации является расположение внутри так называемого «игрового защитного треугольника», условными вершинами которого являются мяч, корзина и опекаемый нападающий.

Избранная защитником стойка и характер его действий могут претерпевать существенные изменения в зависимости от занимаемой на площадке позиции, а также места нахождения мяча и соперников. Так, например, опекая нападающего в позиции игрока задней линии атаки на стороне мяча, защитник смещается в сторону игрока с мячом настолько, чтобы сковать его действия и в то же время успеть мгновенно возвратиться к своему подопечному, если тому последует передача.

## **Задача 90 Совершенствование системы личного прессинга. Совершенствование противодействия получению мяча.**

### **90.1. Совершенствование системы личного прессинга.**

Прессинг на половине площадки начинается активными защитными противодействиями в одном шаге перед центральной линией. Он эффективен потому, что защитникам приходится прикрывать меньшую площадь, чем при прессинге на всей площадке или на трех ее четвертях. Кроме того, он мешает нападающим занять привычные места для позиционного нападения. Когда мяч пересечет центральную линию, защита начинает использовать технику группового отбора.

При личном прессинге защитник выдвигается в сторону подопечного игрока быстро, но осторожно, используя при этом финты для того, чтобы нападающий начал ведение мяча. После начала ведения следует заставить нападающего перевести мяч на слабую руку. Как неожиданный маневр можно начать активные защитные противодействия при личном прессинге сразу после того, как нападающий с мячом пересечет центральную линию. Эта тактика вызывает ошибки, потери мяча или нарушение правила зоны. Она использует групповой отбор мяча. Пока два защитника атакуют игрока с мячом, их партнеры готовы к перехвату передач, наблюдая одновременно за игроком с мячом и своим подопечным. Защитник, опекающий игрока в углу, должен выйти вперед так, чтобы потенциальный получатель мяча изменил направление, уходя дальше от передающего игрока.

Чтобы сделать длинную передачу, нападающему необходимо выполнить замах, что явится сигналом для защитников. Если нападающий исчезнет из поля-зрения защитника, двигаясь у него за спиной, защитник должен немедленно отступить к корзине примерно на шаг ниже внутреннего полукруга области штрафного броска и снова сблизиться с подопечным уже из этой позиции.

Защитники используют переключения прыжком при всех пересечениях игроков команды противника. В некоторых ситуациях тренеры могут порекомендовать групповой отбор мяча при переключении. Если групповой отбор мяча не принес успеха, партнер переключившегося игрока должен немедленно прикрыть оставшегося свободным нападающего.

При применении защиты личным прессингом на всей площадке ближайший игрок агрессивно атакует нападающего, овладевшего мячом при отскоке от щита или после разыгрывания спорного мяча, с тем чтобы партнеры успели разобрать своих подопечных. Защитник должен стремиться к тому, чтобы игрок с мячом отвернулся назад, укрывая мяч. При этом нападающий теряет из поля зрения своих партнеров и облегчает осуществление группового отбора мяча защитникам.

## **90.2. Совершенствование противодействия получению мяча.**

Опекая нападающего без мяча, защитник стремится: - не дать противнику выйти на позицию, удобную для получения мяча или взятия отскока от щита; - быть готовым оказать помощь партнеру на опасном участке обороны. Защитник, как правило, должен располагаться между нападающим, которого он опекает, и своей корзиной так, чтобы видеть и нападающего, и мяч. Чем ближе нападающий к корзине, тем ближе должен находиться около него защитник. Опасно оставлять противника за своей спиной, однако, действуя против игрока, занимающего место вблизи корзины (например, центрального), часто приходится располагаться перед ним, чтобы помешать ему получить мяч.

Обороняющийся игрок обязан постоянно держать в поле зрения мяч и своего подопечного. Классическим для защитника в данной ситуации является расположение внутри так называемого «игрового защитного треугольника», условными вершинами которого являются мяч, корзина и опекаемый нападающий.

Избранная защитником стойка и характер его действий могут претерпевать существенные изменения в зависимости от занимаемой на площадке позиции, а также места нахождения мяча и соперников. Так, например, опекая нападающего в позиции игрока задней линии атаки на стороне мяча, защитник смещается в сторону игрока с мячом настолько, чтобы сковать его действия и в то же время успеть мгновенно возвратиться к своему подопечному, если тому последует передача

## **Задача 91 Совершенствование системы зонного прессинга. Совершенствование группового отбора мяча.**

### **91.1 Совершенствование системы зонного прессинга.**

Зонный прессинг использует основные принципы зонной системы защиты, распространяя их на всю площадку, три четверти или половину площадки, с целью вывести из равновесия противника и разрушить его нападение.

Защитные позиции и передвижения определяются передвижением мяча и игроков противника. Помимо передвижений в защитной стойке, при зонном прессинге игрокам часто приходится выполнять рывки, поскольку им необходимо прикрывать значительно большие участки площадки, чем при обычной зонной защите.

Даже если команда не имеет возможности часто применять зонный прессинг, его изучение выгодно с двух точек зрения. Во-первых, разучивая защиту в реальных игровых ситуациях, игроки начинают понимать принципы основных взаимодействий и в дальнейшем могут активно действовать в нападении, встречаясь с этим видом защиты. Во-вторых, это хороший вспомогательный вид защиты, который может быть успешно применен, если этого потребуют обстоятельства.

Другие преимущества зонного прессинга включают:

- 1) компенсацию ростовых несоответствий, когда защитники уступают в росте нападающим;
- 2) хорошее использование преимущества команды в скорости;
- 3) прекрасное средство поддержания спортивной формы;
- 4) вовлечение противника в быструю, жесткую игру;
- 5) хорошее согласование с нападением быстрым прорывом;
- 6) возможность дезорганизации противника;

Использование защиты зонным прессингом за несколько минут до окончания первой половины игры является хорошей дезориентирующей тактикой. Противник вынужден будет в перерыве обсуждать принципы организации атаки против защиты, которая может не быть вновь использована.

### **91.2. Совершенствование группового отбора мяча.**

Личная защита с групповым отбором мяча является агрессивной защитой, используемой в тыловой зоне, при которой защитник, опекающий дриблера, оттесняет его к боковой линии. При этом партнер, опекающий второго игрока задней линии, делает финт в направлении дриблера, оставаясь между своим подопечным и мячом. После того как дриблер закончит ведение, защитник должен заставить его повернуться назад к центральной линии. Защитник, выполнявший финт, должен сделать рывок к дриблеру в момент поворота и вместе с партнером атаковать его.

Обычно игрок, подвергшийся групповому нападению защитников, пытается передать мяч оставшемуся свободным партнеру; поэтому защитник,

опекающий углового игрока на стороне оставшегося свободным нападающего, занимает позицию, удобную для перехвата мяча, посланного в этом направлении. Центровой при этом опекает двух нападающих, располагаясь ближе к тому из них, кто в данный момент наиболее опасен.

Если мяч передан крайнему нападающему, то в групповом отборе мяча участвуют защищающийся игрок задней линии и защитник, опекающий крайнего нападающего. Обычно мы предусматриваем участие в групповом отборе мяча игроков задней линии и нападающих. Центровой игрок остается на своем месте, используя принципы зонной защиты для прикрытия корзины. Ближайшие к групповой атаке защитники располагаются в позициях, позволяющих им сыграть на перехват.

Если дриблеру удастся успешно выполнить передачу партнеру, каждый защитник должен взять ближайшего игрока противника. Игрока, выполнившего передачу, опекает его основной защитник, а защитник, помогавший в групповом отборе мяча, делает рывок к корзине, так как свободным обычно остается дальний от мяча нападающий. Для нейтрализации преимущества нападающих, возникающего при этом маневре (невысокому игроку задней линии приходится опекать высокого углового игрока), защитникам необходимо разменяться подопечными.

Для переключения лучше всего позволить нападающим выполнить обратную передачу мяча. Переключение в момент обратной передачи не очень опасно, поскольку переключающиеся игроки располагаются далеко от мяча и корзины. Размен подопечными позволяет защитникам восстановить исходные позиции и снова использовать личную защиту с групповым отбором мяча. Надо помнить, что боковые, и центральная линии площадки помогают защитникам. Выход в угол перехвата мяча и грамотная игра каждого защитника, опекающего ближайшего к мячу нападающего, часто приносят свои плоды.

Личная защита с групповым отбором мяча эффективна против высоких и недостаточно техничных нападающих. Она нарушает запланированную систему нападения противника и увеличивает темп игры. Ее могут с успехом использовать команды, проигрывающие на последних минутах игры.

## **Задача 92 Действия в концовках периодов.**

### **92.1 Действия в концовках периодов.**

Команда, умеющая тактически грамотно играть в концовках, может всегда рассчитывать на благоприятный исход баскетбольного поединка. Но создать ситуацию, когда итоговый результат зависит от успеха собственной завершающей атаки, только часть решения тактической задачи. Важно суметь организовать такую результативную атаку. Для этого команда должна иметь ряд специфических комбинаций, которые можно было бы использовать в особых случаях. Их особенность в том, что они не применяются на протяжении всего матча, а предназначены для критических

ситуаций. Такие командные взаимодействия должны быть неожиданными для соперника. Ценность этих тайных для него «заготовок» может сказаться на последних минутах или секундах периодов либо игры при незначительной разнице в счете в ту или иную сторону.

При разработке и изучении комбинаций специального нападения для игры в концовках обязательно рассчитывается продолжительность взаимодействий и планируется «стоимость» завершающего броска (2 или 3 очка). Их длительность может варьироваться от 1 до 24 с и зависит от конкретной игровой ситуации: выигрывает или проигрывает команда, владеющая мячом; сколько времени остается до конца периода или командного владения мячом; какую систему защиты используют соперники; каким составом исполнителей располагает атакующая команда и т.д.

Как правило, специальные комбинации разыгрываются для выведения на завершающий бросок определенных игроков — лучших снайперов, лидеров команды или наиболее уравновешенных нападающих. В качестве специальных могут применяться любые командные взаимодействия против конкретной системы защиты с завершением атаки центровым, форвардом или игроком задней линии нападения.

### **Задача 93 Совершенствование действий против смешанной защиты.**

#### **93.1 Совершенствование действий против смешанной защиты.**

В системе смешанной защиты игроки действуют следующим образом: после потери мяча команда, сдерживая натиск противника с применением личной защиты, отступает в свою зону. Она занимает такую же площадь под своим щитом, как и при зонной защите. Заняв зону, игрок продолжает отвечать за своего подопечного.

Когда нападающая команда приближается к занятой зоне, защищающиеся игроки меняются местами (перегруппировываются) соответственно направлению движения своих подопечных. Такая смена защищаемых участков (зон), вызванная расположением подопечных, является характерным и отличает смешанную защиту от зонной. Эта перегруппировка, не ослабляя защиты площади под щитом и корзины, происходит в течение всей игры. Защищающийся игрок выходит из зоны только в тот момент, когда его подопечный получает мяч.

### **Задача 94 Контрольные испытания по физической подготовке.**

#### **1. Специальная физическая подготовка**

##### **1.1. Доставание высшей точки над головой в прыжке (высота прыжка).**

Баскетболист с разбега в два шага выполняет прыжок толчком с одной ноги, стремясь как можно выше коснуться (намыленным пальцем "удобной" руки) промерной планки с сантиметровой шкалой, прикрепленной к щиту.

Разность между лучшим результатом в трех попытках и высшей точкой поднятой вверх руки (предварительно измеряется расстояние от пола до кончиков пальцев) позволяет определить прыгучесть спортсмена.

#### 1.2. 40-секундный "челночный" бег (скоростная выносливость).

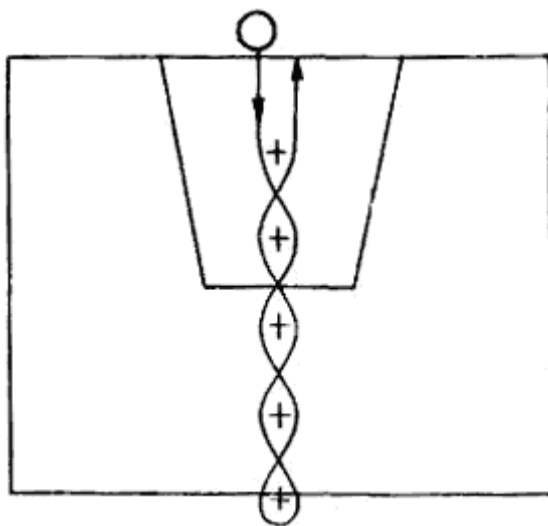
Баскетболист, стоя на лицевой линии, находится в высоком исходном стартовом положении. По команде тренера (включается секундомер) бежит к ближней линии штрафного броска. Здесь он выполняет остановку так, чтобы одна нога полностью была на линии, поворачивается лицом вперед и устремляется на прежнее место. Затем, соблюдая условие — касание линии — бежит к центральной линии и обратно; к дальней линии штрафного броска и обратно; к противоположной лицевой линии и обратно. Дистанция, пройденная за 40 с, определяется по отметкам, сделанным мелом на площадке через 1 м.

#### 1.3. Быстрота передвижений в защитной стойке.

Баскетболист из исходной позиции по сигналу (включается секундомер) выполняет рывок к набивному мячу, лежащему на полу, касается его рукой, возвращается в противоположную сторону к подвешенному предмету (90% от максимальной высоты прыжка спортсмена) и касается его в прыжке, вновь возвращается к набивному мячу и т. д. Выполняется 10 рывков в каждую сторону. Фиксируется время, затраченное на 10-разовое касание каждого предмета.

#### 1.4. Бег ломаными линиями с мячом и без мяча.

На одной половине площадки расставлены 5 стоек (рис. 24). Расстояние от лицевой линии до первой стойки и между стойками - 2,6 м.



**Рис. 24. Бег ломаными линиями с мячом и без мяча**

Норматив 1.4. носит комплексный характер — определяет уровень быстроты в циклических движениях и технической подготовленности игроков.

Баскетболист из положения высокого старта по сигналу (включается секундомер) бежит змейкой мимо стоек на максимальной скорости до средней линии площадки и возвращается на исходную позицию. Секундомер

выключается в момент пересечения лицевой линии. После 2 мин отдыха он выполняет то же самое, но с ведением мяча. Обводка стоек осуществляется последовательно правой (делается перевод на дальнюю от стойки руку) и левой рукой.

Учет и контроль работы.

Учет работы включает предварительный учет, то есть данные, с которыми пришли занимающиеся в отделение баскетбола, и текущий учет - на протяжении всего периода обучения.

Основной задачей учета работы является выявление целесообразности применения избранных средств и методов в подготовке спортсменов, учет успеваемости и ответная реакция организма на выполняемую работу, своевременное внесение коррективов в планирование подготовки баскетболистов. Комплексный и правильно построенный учет работы способствует повышению уровня учебно-тренировочного процесса.

В учебном журнале тренер (инструктор) учитывает посещаемость занятий, уровень теоретических знаний (по пятибалльной системе) и практической деятельности – результаты выполнения контрольных нормативов по физической и технической подготовке, результаты выступления в соревнованиях, заключение врача о состоянии здоровья занимающихся.

В рабочих поурочных планах записывается, какие упражнения использовались в занятиях и их дозировка; физиологическая и педагогическая направленность.

Сравнение результатов контрольных испытаний в начале и конце учебного года, динамика ответной реакции организма на нагрузку в процессе подготовки баскетболистов позволяют судить о приспособляемости™ организма к выполняемой нагрузке.

В дневниках тренера (инструктора) учитывается динамика состояния спортсмена по данным реакции сердечно-сосудистой системы до и после нагрузки, в начале рабочего дня, допустимый предел объема и интенсивности направленной нагрузки спортсмена.